

INTRO2933TIV

CUM SĂ LUPȚI THICH NHAT HANH



INTRO2023TIV

CUM SĂ LUPTĂ THICH NHAT HANH



INTRO2023TIV

CUM SĂ LUPTĂ THICH NHAT HANH



INTRO2023TIV

CUM SĂ LUPTĂ THICH NHAT HANH



Cuprins

[Note despre conflicte](#)

[Practici pentru pace și reconciliere](#)



INTROSPECTIV

SPIRITUALITATE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

CUM SĂ LUPTĂ THICH NHAT HANH

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

LITERA

București
2020

Thich Nhat Hanh este unul dintre cei mai cunoscuți și respectați maestri Zen din lumea contemporană, poet și activist pentru pace și drepturile omului. A predat la Universitatea Columbia și la Sorbona. În anul 1967 a fost nominalizat de către Martin Luther King la Premiul Nobel pentru Pace. Din 1996, trăiește în exil în Franța, unde continuă să scrie, să predea, să se ocupe de grădinărit și să-i ajute pe refugiații de pretutindeni. Este autorul a peste 100 de cărți care abordează tematici precum meditația, conceptul de mindfulness sau budismul, volume ce s-au vândut în peste trei milioane de exemplare doar în Statele Unite ale Americii. Ca o formă de recunoaștere a impactului spiritual pe care-l are asupra umanității, este supranumit „celălalt Dalai Lama“.



How to Fight

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2017 Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Toate drepturile rezervate.

Ilustrații: Jason DeAntonis

Nici un fragment din această carte nu poate fi reprodus
prin nici un mijloc, electronic sau mecanic, sau printr-un alt
sistem de stocare și recuperare a informațiilor, fără permisiunea

Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.,
cunoscut anterior sub numele Unified Buddhist Church, Inc.

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Cum să lupți

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Affectif

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HANH, NHAT THICH

Cum să lupți / Thich Nhat Hanh;

trad.: Andreea Rosemarie Lutic. – București: Litera, 2019

Isbn 978-606-33-3571-6

Isbn EPUB 978-606-33-6141-8

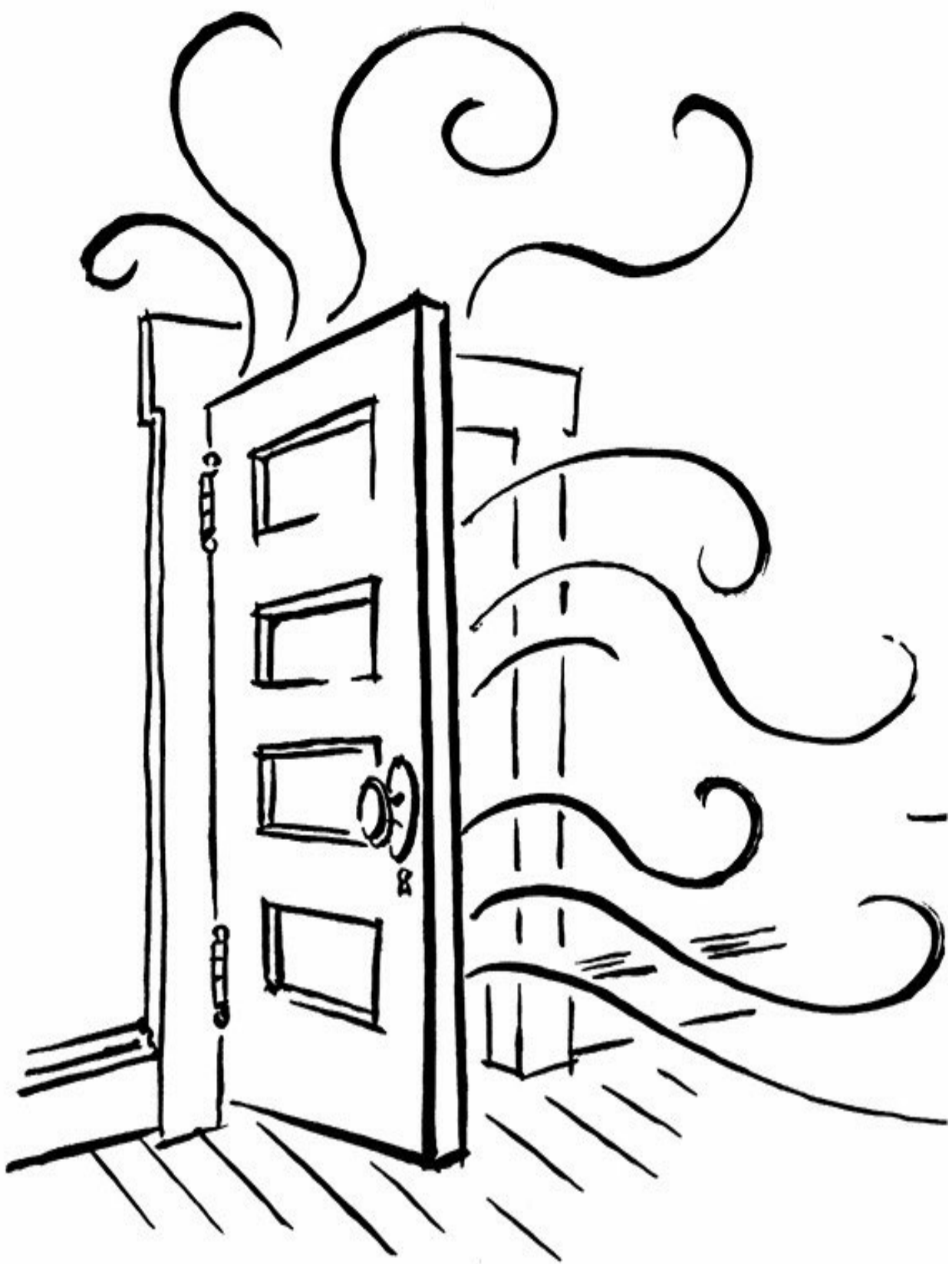
I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

NOTE DESPRE CONFLICTE

SĂ DESCHIDEM UȘA

Niciodată în istoria omenirii n-am avut la îndemână atâtea mijloace de comunicare – televiziune, radio, telefon, fax, e-mail, internet –, cu toate acestea, rămânem izolați și rareori comunicăm cu adevărat. Atunci când nu putem comunica, suferim și ne revărsăm suferința asupra altora. Însă putem găsi moduri de a redeschide ușa comunicării.



UNDE IA NAȘTERE CONFLICTUL

Când cineva ne spune un lucru neplăcut, s-ar putea să ripostăm numaidecât. Atunci ia naștere conflictul. Acest mod obișnuit de a reacționa creează în creierul nostru o cale bătătorită. Când parcurgem în mod repetat o cale neuronală, în scurt timp, devine un obicei. Adeseori, această cale duce la frică, furie și lăcomie.

Este de ajuns doar o fracțiune de secundă pentru a ajunge în același punct: furia și dorința de a-l pedepsi pe cel care a îndrăznit să ne facă să suferim. Însă mintea și creierul sunt structuri plastice. Ne putem schimba mintea, creierul și modul în care gândim și simțim. Prin practică, putem crea noi căi neuronale care conduc la înțelegere, compasiune, iubire și iertare. Prezența conștientă și înțelegerea ne pot redirecționa pe o nouă cale neuronală.



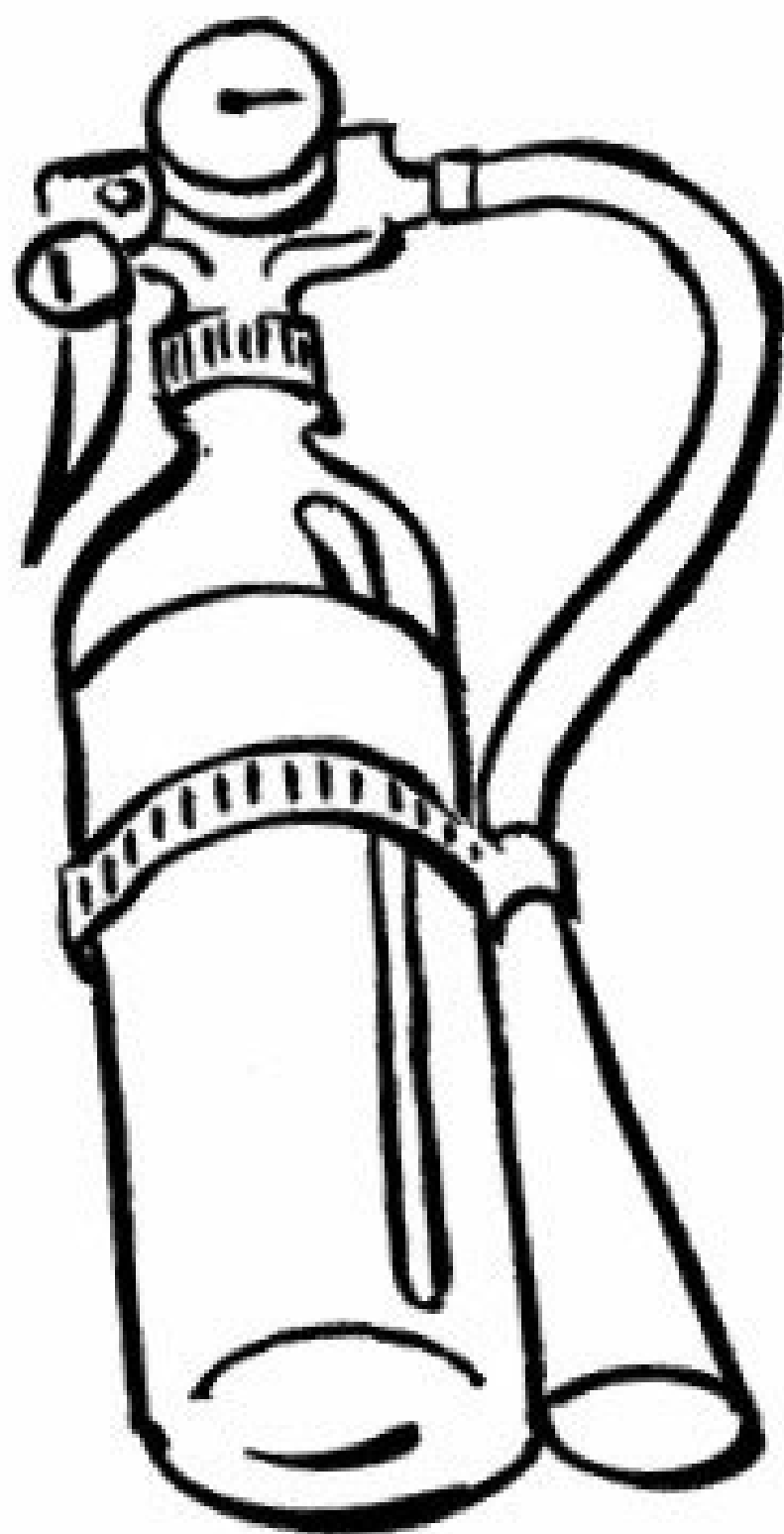
UN MOMENT DE RĂGAZ

Să presupunem că o persoană ne-a spus ceva ce ne-a supărat. Cuvintele și sunetul vocii sale ne inspiră un sentiment neplăcut. Credem că persoana aceea încearcă să ne facă să suferim. Firește, simțim dorința de a reacționa, de a riposta. Avem impresia că, exprimându-ne furia, făcând-o să sufere, ne vom simți ușurați. Cei mai mulți dintre noi reacționează astfel. Dar dacă suntem atenți, putem să facem o scurtă pauză și să devenim conștienți de furia care crește în noi. Iar când ne oprim, avem ocazia să ne recunoaștem furia și să o transformăm. Când ne simțim cuprinși de furie, iritare sau indignare, facem o pauză. Ne oprim și ne îndreptăm numaidecât atenția asupra respirației. Nu spunem și nu facem nimic sub influența acestui tip de energie, așa că nu agravăm conflictul. Așteptăm până când ne liniștim. Capacitatea de a ne opri pentru un moment este un dar extraordinar. Ne oferă ocazia de a dăruia lumii iubire și compasiune în loc de furie și suferință.



CÂND ȚI-A LUAT FOC CASA

De obicei, când suntem furioși pe cineva, ne interesează mai mult să ne certăm cu persoana respectivă decât să fim atenți la propriile trăiri. E ca și cum am alerger după persoana care ne-a incendiat casa în loc să stingem focul. Dacă nu mergem acasă pentru a avea grijă de furia noastră, casa va arde în întregime. Dar dacă ne oprim pentru o clipă, avem posibilitatea să ne recunoaștem furia, să o acceptăm și să o explorăm în profunzime, pentru a-i descoperi cu adevărat cauza. Dacă suntem în stare să ne ocupăm de propria noastră furie în loc să ne concentrăm pe celălalt, ne vom simți numaidecât eliberați. Dacă ne oprim, ne vom da seama că furia sau frica noastră s-a născut dintr-o percepție greșită sau își are originea în semințele furiei sau fricii existente deja în interiorul nostru. Acceptă-ți furia și privește în profunzime pentru a-i descoperi sursa. Când o vei conștientiza, te vei simți eliberat.

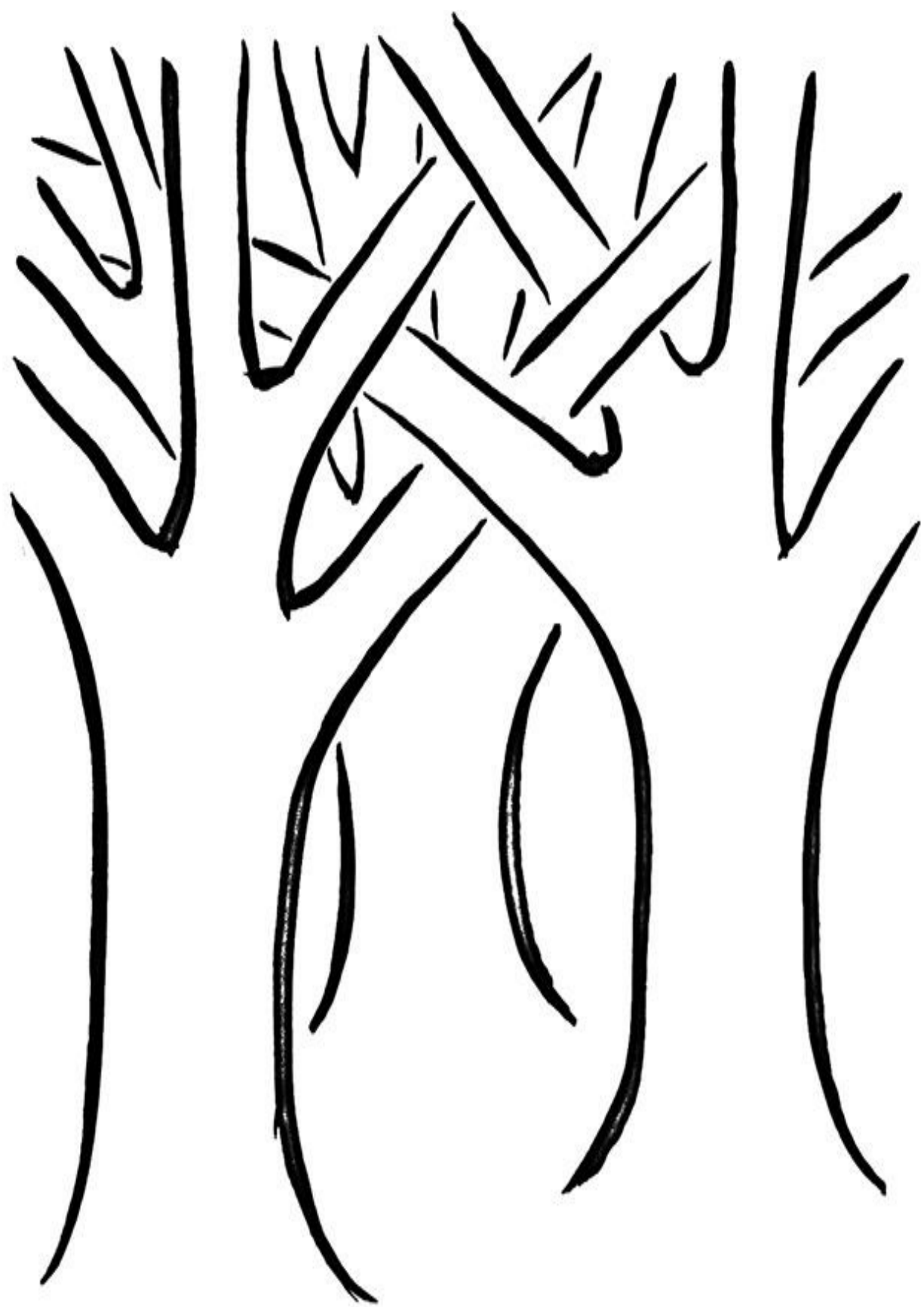


AERUL CALD NU SE LUPTĂ CU AERUL RECE

Când în cameră este frig, pornești căldura, iar aceasta începe să emane valuri de aer cald. Nu e nevoie ca aerul rece să iasă din cameră pentru ca aceasta să se încălzească. Aerul rece este cuprins de aerul fierbinte și devine cald; nu există nici o luptă între ele. Prezența conștientă este capacitatea de a fi conștient de ce se petrece în momentul de față. Este asemenea aerului cald ce pătrunde într-o încăpere rece. Nu se luptă cu furia, ci o recunoaște și o salută. „Când inspir, mă calmez; când expir, zâmbesc.“ Acesta nu este un act de suprimare sau de luptă, ci de conștientizare. Odată ce ne-am recunoscut furia, o putem accepta cu deschidere.

NENUMĂRATE OBSTACOLE

Bodhisattva sunt ființe deosebite, care și-au dedicat întreaga viață cultivării compasiunii și eliberării celorlalți de suferință. Oare un bodhisattva se poate înfuria? Firește. Dacă ești un bodhisattva, nu înseamnă că ești perfect. Oricine este conștient de ceea ce se petrece în interiorul său și încearcă să-i trezească pe ceilalți este un bodhisattva. Toți suntem bodhisattva atunci când facem tot ce ne stă în putință. Pe parcurs, s-ar putea să ne confruntăm cu furia sau frustrarea. Se spune că atunci când un bodhisattva se supără pe un alt bodhisattva, pretutindeni în univers apar nenumărate obstacole. Când în sufletul nostru se află ură și furie, acestea reverberează în toate direcțiile. Când sufletul nostru e plin de pace și bucurie, pacea și bucuria noastră radiază în tot cosmosul.



NU FUGI

Nu ar trebui să încercăm să fugim de suferință. Trebuie să o simțim, să o privim în profunzime și să o folosim în beneficiul nostru. Analizând în profunzime natura suferinței, putem descoperi calea transformării și a vindecării. Fără suferință, nu există fericire sau o cale spre fericire. Am putea chiar spune că suferința este benefică, deoarece ne ajută să învățăm și să creștem.

UCIDE FURIA

Un brahman l-a întrebat pe Buddha: „Maestre, există vreun lucru pe care ai fi de acord să-l ucizi?”

Buddha răspunse: „Da, furia. Eliminarea furiei înlătură suferința, aducând pace și fericire“. Pentru a „ucide“ furia, îi zâmbim, o îmbrățișăm cu blândețe și privim în adâncul ei ca să-i descoperim sursa și s-o transformăm în înțelegere și compasiune. Răspunsul lui Buddha l-a impresionat într-o asemenea măsură pe omul acela, încât a devenit călugăr.

Când vărul acelui om a aflat asta, l-a blestemat pe Buddha în față. Buddha s-a mulțumit să zâmbească.

Vărul omului s-a înfuriat și mai tare și l-a întrebat: „De ce nu răspunzi?“ Buddha i-a spus: „Dacă îi oferi cuiva un dar, și acesta este refuzat, trebuie să-l iei înapoi“. Cuvintele și faptele născute din furie ne rănesc în primul rând și în cea mai mare măsură pe noi înșine.

NU TE LUPTA CU FURIA

Orice discuție despre pace trebuie să înceapă prin a ne împăca în primul rând cu noi înșine. Mai întâi trebuie să ne recunoaștem furia, să o acceptăm și să ne împăcăm cu ea. Nu te lupta cu furia, pentru că furia ești chiar tu. Furia ta este copilul rănit din interiorul tău. De ce te-ai lupta cu ea? Există o metodă complet nonviolentă: fii conștient, fii prezent și acceptă-ți furia cu blândețe. În acest fel, furia se va transforma de la sine.

ASCULTĂ-I PE CEILALȚI

Îi putem înțelege pe ceilalți doar atunci când îi ascultăm cu adevărat. Când suntem capabili să-i ascultăm pe alții cu adevărat, le putem înțelege durerea și dificultățile cu care se confruntă. Dar când suntem furioși, nu putem să-i ascultăm sau să le auzim suferința. Să-i ascuți sincer pe ceilalți reprezintă o formă de meditație. Devenim conștienți de respirația noastră, o urmărim și practicăm concentrarea; astfel aflăm despre celălalt lucruri pe care nu le știam înainte. Practicând ascultarea profundă, îl putem ajuta pe celălalt să se elibereze de percepțiile greșite care îi provoacă suferință. Putem restabili armonia în relațiile cu partenerii noștri, cu prietenii, cu familia noastră, cu comunitatea, cu națiunea noastră, precum și între națiuni. Este o metodă extrem de puternică.

ASCULTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI

Uneori, când încercăm să-l ascultăm pe celălalt, nu îl auzim, deoarece nu ne-am ascultat mai întâi pe noi înșine. Emoțiile și gândurile noastre răsună cu atâta putere în sufletul și în mintea noastră, cerând atenție, încât nu-l putem auzi pe celălalt. Înainte să-i ascultăm pe alții, trebuie să ne ascultăm pe noi înșine. Putem sta câteva clipe cu noi înșine, să pătrundem în interiorul nostru și să ascultăm emoțiile care se trezesc în noi, fără să le judecăm sau să le întrerupem. Putem să ne ascultăm gândurile care ne trec prin cap și să le lăsăm să treacă, fără să ne atașăm de ele. Apoi, după ce am petrecut un timp ascultându-ne, vom fi în stare să-i ascultăm pe cei din jurul nostru.

ASCULTĂ CU COMPASIUNE

Când ascultăm cu compasiune, este important să ne amintim că scopul nostru este unul singur – să-i alinăm suferința celuilalt. Îi oferim celeilalte persoane ocazia să spună ce are pe suflet. Chiar dacă spune ceva dur, sfidător sau incorect, chiar dacă ne învinovățește, ne judecă sau ne impune o percepție greșită, continuăm să ascultăm cu compasiune. Dacă putem menține în inimă energia prezenței conștiente și a compasiunii în timp ce ascultăm, vom fi protejați și, indiferent ce spune cealaltă persoană, nu va trezi în noi furia și iritarea. În acest fel, putem asculta mai mult timp, iar calitatea ascultării noastre îl va ajuta pe celălalt să sufere mai puțin. Când vor practica o astfel de ascultare, oamenii vor recunoaște cu adevărat compasiunea și suferința celuilalt. Conștientizează că interlocutorul lor este o ființă umană, foarte asemănătoare cu ei înșiși. Nu îl mai privesc cu suspiciune, furie sau frică.

VORBEȘTE CU IUBIRE

A asculta cu compasiune și a vorbi cu iubire sunt porți care ne ajută să ieșim chiar și din cele mai dificile situații. Odată ce am ascultat cu compasiune, putem vorbi cu iubire pentru a restabili comunicarea și înțelegerea. Vom ști exact ce să spunem și ce să nu spunem pentru a nu agrava situația. Să te exprimi cu iubire înseamnă să vorbești în așa fel încât să trezești în celălalt sentimente de bucurie, speranță și încredere. Cuvintele noastre udă semințele bune din noi și din celălalt. Nu transmitem furie, nu judecăm și nu învinovățim în nici un fel. Înainte de a exprima ceea ce se află în inima noastră, facem un efort pentru a ne calma și a ne alege cuvintele cu atenție, pentru ca persoana să accepte ce spunem și să ne înțeleagă mai bine. Putem practica acest mod de exprimare de fiecare dată când discutăm cu cineva. Adeseori, furia și iritarea noastră ne împiedică să vorbim cu iubire, deși știm că atunci când ne exprimăm furia, relația noastră va fi afectată. Să vorbești cu iubire este esențial pentru a construi o relație sau o comunitate care să constituie un refugiu sigur și vindecător pentru toată lumea.



PUTEREA BLÂNDEȚII

Blândețea este foarte importantă. Atunci când vorbim cu blândețe și cu iubire, suntem capabili să transformăm toată furia, frica, resentimentele și suspiciunile din comunicarea noastră. Scopul acestui tip de comunicare este să-l înțelegem pe celălalt și să fim înțeleși.



GENEROZITATEA

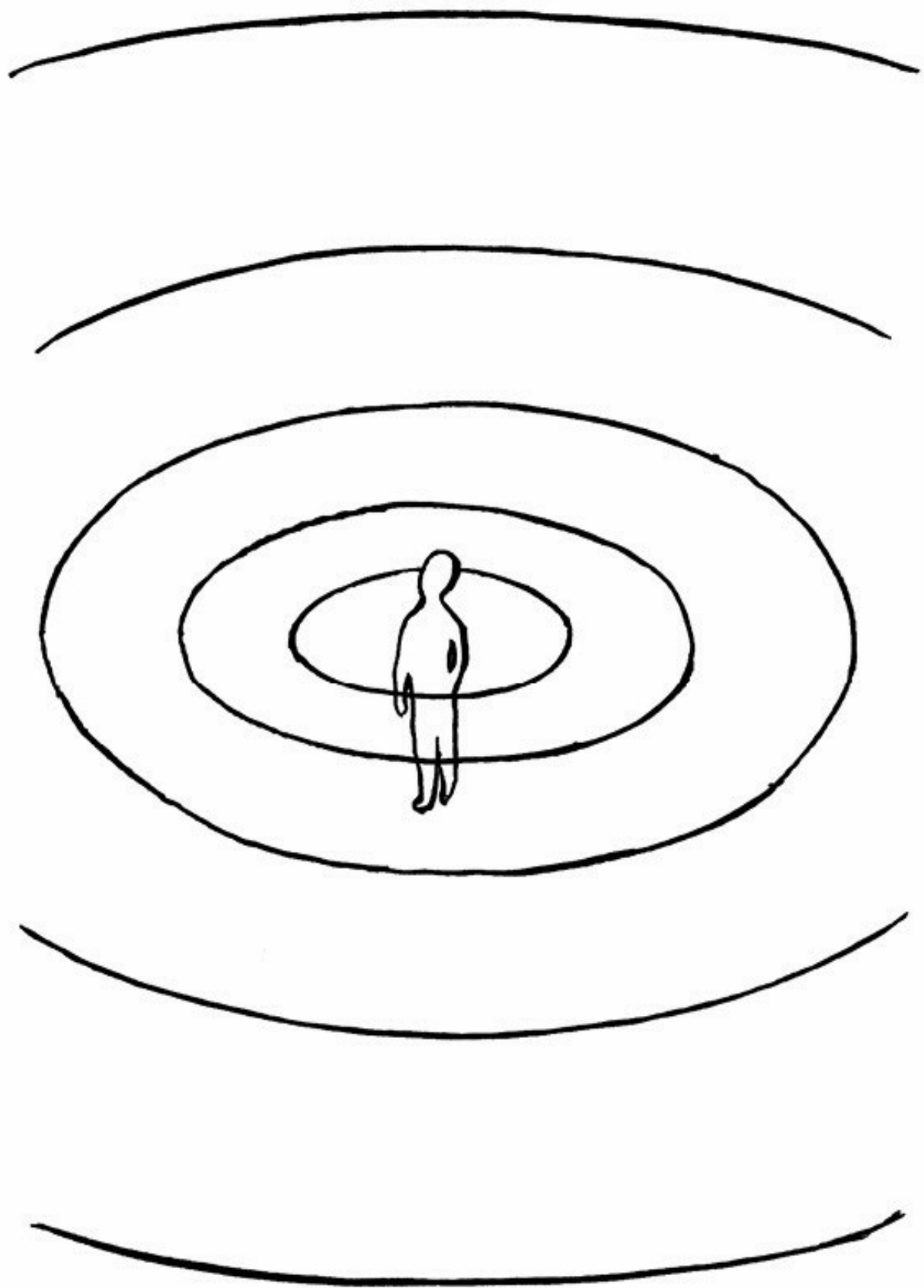
Să vorbești cu iubire este un act de generozitate. Când suntem motivați de bunăvoință și de iubire, îi putem face fericiți pe ceilalți prin vorbele și gesturile noastre. Atunci când suferim, e greu să vorbim cu iubire, așa că e important să privim în profunzime pentru a descoperi sursa furiei, a disperării și a suferinței noastre, pentru a le înțelege și a ne elibera de ele. Dacă folosim cuvinte care inspiră speranță și încredere în sine și în ceilalți, mai ales în discuțiile cu copiii noștri, aceștia vor înflori.

FURIA DIN CAMERA DE ZI

Nu e ușor să te exprimi cu iubire. E nevoie de perseverență. Asta înseamnă că mai întâi trebuie să încetăm să mai udăm semințele negative din noi înșine. În budism, diversele stări de spirit poartă numele de semințe și fiecare dintre noi le poartă pe toate în interior. Chiar dacă nu suntem conștienți de ele, semințele se află la nivelul inferior al conștiinței noastre. Ele conțin potențialul diferitelor noastre emoții, gânduri și percepții. Dacă o sămânță este provocată în vreun fel – de pildă, când cineva spune un lucru neplăcut, care udă sămânța furiei, aceasta se va trezi și se va manifesta la nivelul superior al conștiinței, adică în mintea noastră. Pentru a vorbi cu iubire, trebuie să observăm când udăm semințele nesănătoase, precum invidia, furia, discriminarea sau disperarea. Conștientizarea respirației sau practicarea mersului conștient poate avea un efect calmant, ajutându-ne să îmbrățișăm semințele nesănătoase cu ajutorul conștiinței noastre și să le invităm să meargă înapoi la culcare. Nivelul inferior al conștiinței este asemenea unei pivnițe, iar mintea este precum camera de zi. Dacă îi permitem furiei să iasă din pivniță, va ocupa toată camera de zi. Iar dacă o lăsăm să stea acolo un timp îndelungat, atunci sămânța furiei aflată la nivelul inferior al conștiinței va deveni mai puternică. Va căpăta mai multă importanță și va ieși la suprafață mai ușor. Dacă ne enervăm în fiecare zi, sămânța furiei va crește din ce în ce mai mult și ne va fi din ce în ce mai greu să manifestăm compasiune. Fără compasiune, nu putem vorbi cu iubire.

GÂNDIREA POZITIVĂ

Dacă vrem să evităm conflictele și să vorbim cu iubire, trebuie să practicăm gândirea pozitivă. În mod inevitabil, vorbim și acționăm conform modului nostru de gândire. Atunci când ne gândim negativ la o altă persoană, în loc să ne concentrăm asupra propriilor gânduri și judecăți negative, putem încerca să aflăm de ce persoana respectivă se comportă așa. Putem să ne îndreptăm atenția asupra dificultăților și problemelor cu care se confruntă. Putem să ne gândim la calitățile ei, la bunele ei intenții și la bunăvoința pe care o manifestă față de ceilalți, pentru a ne cultiva compasiunea și a renunța la mânie.



IUBEȘTE-ȚI DUȘMANUL

Dacă privim furia în profunzime, vom observa că și persoana pe care o numim „dușmanul“ nostru suferă. Și pentru că suferința este foarte mare, se revarsă atât asupra noastră, cât și a celor din jur.

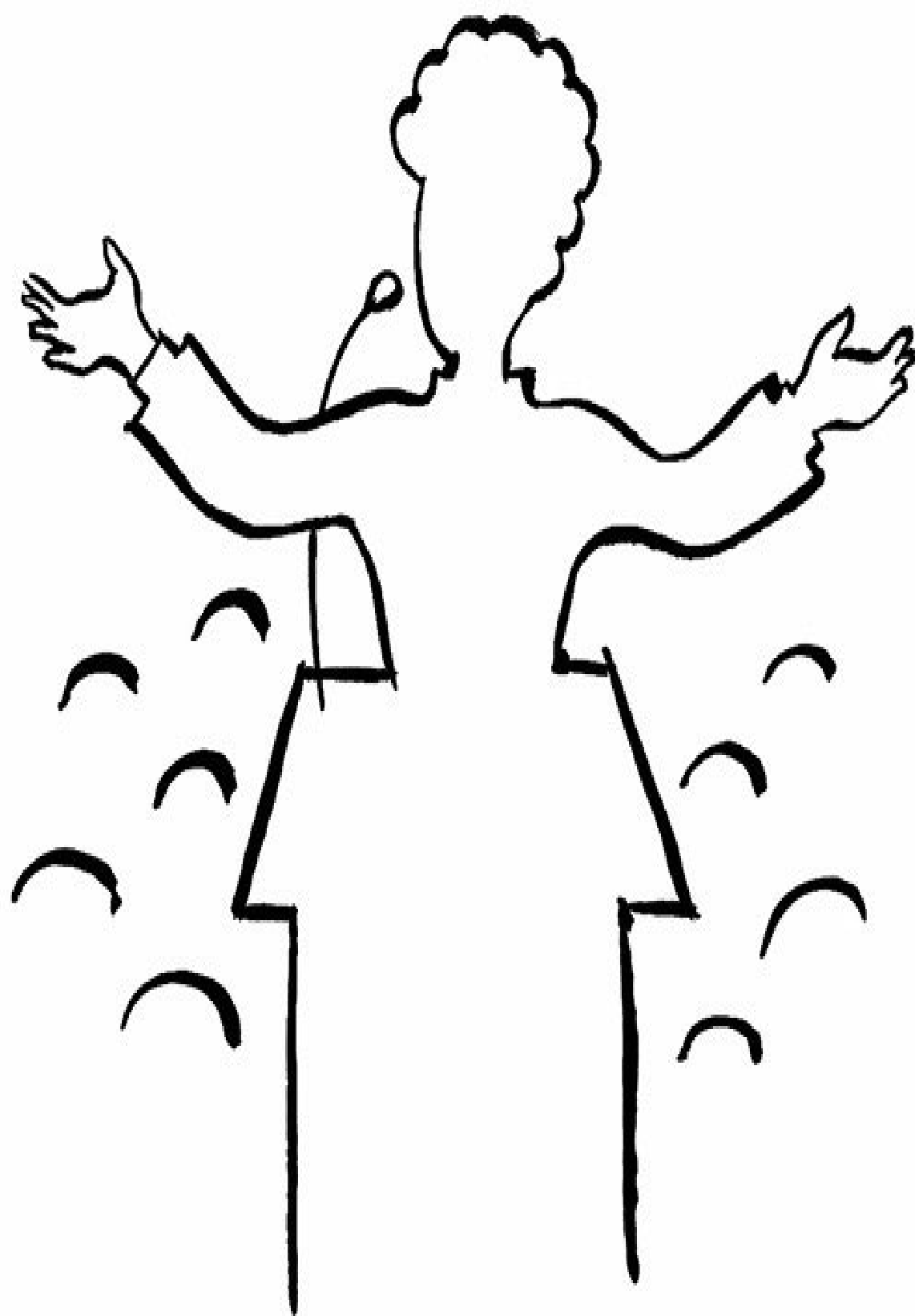
Când conștientizăm că cineva suferă, e mai ușor să-l acceptăm și să-l privim cu compasiune. Asta voia să spună Iisus prin „iubește-ți dușmanul“. Iubirea înseamnă să-l îmbrățișezi pe celălalt cu compasiune. Acest lucru este posibil atunci când știm că acesta suferă și are nevoie de înțelegere, nu de furie. Când suntem capabili să ne iubim dușmanul, acesta încetează să ne mai fie dușman. Ideea de „dușman“ dispare și este înlocuită de persoana care suferă și are nevoie de compasiunea noastră. Uneori este foarte ușor, mai ușor decât crezi. Ceea ce contează este să privești în profunzime.

CELĂLALT NU ESTE DUȘMANUL NOSTRU

Originile discriminării, conflictelor și ale războaielor nu se află în afara noastră, ci în modul nostru de gândire și de a privi lumea. Adevăratul dușman îl constituie ignoranța noastră, atașamentul față de propria perspectivă și percepțiile noastre greșite. Privind în profunzime și dând dovadă de compasiune, putem transforma percepțiile greșite și furia în înțelegere și iubire, asemenea unui grădinar care transformă compostul cultivând flori minunate și legume gustoase.

CUM SPUNEM ADEVĂRUL

Când vrem să ne demonstrăm punctul de vedere, s-ar putea să fim tentați să deformăm adevărul sau să oferim informații doar parțial adevărate. Poate că exagerăm, accentuând în mod intenționat anumite aspecte. S-ar putea să adăugăm, să înflorim ori să inventăm detalii pentru a dovedi că avem dreptate. Acest lucru poate duce la neînțelegeri și neîncredere. Trebuie să învățăm să spunem adevărul și să-l comunicăm cu dibăcie. Altminteri vom spune lucruri pe care le considerăm adevărate, însă care îi pot răni pe ceilalți sau îi pot face să-și piardă speranța. Doar pentru că am observat sau am trăit ceva nu înseamnă că trebuie să vorbim despre asta dacă le provocăm suferință altora. Când observăm că cineva suferă din cauza vorbelor noastre, adeseori ne scuzăm: „Am spus doar adevărul“. Poate că era adevărat, dar poate că am spus-o într-un mod stângaci și jignitor. A vorbi cu iubire înseamnă a spune adevărul într-un mod benefic pentru ceilalți, pentru lume și pentru noi înșine. Când spunem adevărul, e important să vorbim cu compasiune, într-un mod în care ascultătorul să accepte spusele noastre.



ARTA DE A NE CERE SCUZE

Capacitatea de a ne cere scuze în mod sincer și de a ne exprima regretul în legătură cu lucrurile nepotrivite pe care le-am spus sau le-am făcut este o adevărată artă. O scuză sinceră îi va alina celuilalt suferința. Odată ce ne dăm seama că poate am spus sau am făcut ceva ce i-a produs suferință celuilalt, putem găsi o cale de a ne cere scuze cât mai curând posibil. Ideal ar fi să facem asta imediat, fără să mai așteptăm.

Putem vorbi cu cealaltă persoană în mod direct sau, dacă nu este de față, să-i dăm un telefon sau chiar să-i trimitem un mesaj. Nu trebuie să așteptăm până la viitoarea întâlnire. O scuză sinceră poate avea un impact puternic. Putem spune doar: „Îmi pare nespus de rău. Știu că am făcut sau am spus ceva nepotrivit. Nu mi-am dat seama“. Nu este nevoie să ne justificăm sau să explicăm ce am făcut sau am spus, ci doar să ne cerem scuze.

REGRET NECONDIȚIONAT

Când îți exprimi regretul, fă-o necondiționat. Nu inventa scuze pentru greșeala pe care ai comis-o. Poți spune: „Nu mi-am dat seama ce fac. Știu că modul meu de a vorbi te poate răni. Te rog să mă ierți. Nu vreau să mai spun asemenea lucruri în viitor“. Nu îți cere scuze doar pentru a primi la rândul tău o scuză de la cealaltă persoană. Iar când cineva îți cere scuze, acceptă-le și oferă-i în schimb înțelegere și iertare.

LINIȘTEA ESTE FUNDAMENTUL ÎNȚELEGERII

Când îi observăm sau îi ascultăm pe alții, adeseori nu îi percepem cu claritate sau nu înțelegem cu adevărat ce au de spus. Vedem și auzim în schimb propriile proiecții și prejudecăți. Avem percepții greșite despre ceilalți, care influențează ceea ce vedem și auzim. Chiar dacă un prieten ne face un compliment, ne este greu să îi primim cuvintele binevoitoare. În cea mai mare parte a timpului, gândurile și emoțiile noastre nu sunt limpezi, ci seamănă mai mult cu apa unui lac noroiu care nu reflectă cerul, întrucât a fost tulburat de o furtună. Când liniștea interioară lipsește, nu putem să ascultăm în profunzime și să înțelegem. Dar când mintea noastră e limpede, vedem realitatea mai clar, asemenea unei ape liniștite care reflectă copacii, norii și cerul albastru. Liniștea este fundamentul înțelegerii. Liniștea înseamnă putere.

RESPIRĂ ÎNAINTE DE A VORBI

Când te simți supărat sau furios, e important să nu acționezi în nici un fel. Mai întâi calmează-te. Nu vorbi și nu acționa condus de furie. Concentrează-te pe corpul tău și pe respirația ta. Inspiră și expiră în mod conștient, eliberând tensiunea din corp și din minte, sau mergi la o plimbare până când te liniștești. Apoi roagă-l pe celălalt să-ți clarifice ce anume voia să spună. Verifică dacă ai înțeles bine, dacă percepțiile tale sunt corecte. Astfel vei preveni deteriorarea relației.

UN COPAC ÎN TIMPUL FURTUNII

Mulți nu știu cum să-și gestioneze emoțiile puternice. Din cauza percepțiilor noastre greșite, putem fi cuprinși de furie sau disperare. Pentru a vedea cu claritate, trebuie să ne calmăm. Când ne lăsăm copleșiți de emoții intense, suntem asemenea unui copac surprins de furtună, ale cărui ramuri și frunze se clatină în vânt. Însă trunchiul copacului este solid, stabil și cu rădăcinile bine înfipite în pământ. Când suntem prinși într-o furtună emoțională, ne putem imagina că suntem precum trunchiul unui copac. Nu rămânem la nivelul ramurilor și al frunzelor. Coborâm în trunchi și ne liniștim; nu ne mai lăsăm purtați de gânduri și de emoții. Nu spunem și nu facem nimic; ne concentrăm toată atenția asupra abdomenului, trunchiul nostru, care se ridică și coboară în timp ce inspirăm și expirăm. Acest lucru ne va împiedica să vorbim la mânie și să spunem lucruri pe care le-am putea regreta.



MANIFESTAREA EMOTIEI

Unii cred că suferința, furia și disperarea sunt toxice și trebuie îndepărtate. Însă aceste emoții pot fi utile și pot fi transformate în ceva pozitiv, fără a încerca să scăpăm de ele. De exemplu, când încerci să eliberezi furia lovind într-o pernă, gestul tău pare inofensiv, însă nu poți garanta că în acest fel vei scăpa de furie, imaginându-ți că perna este dușmanul tău, cel care te-a făcut să suferi. Mai curând îți vei exercita furia și o vei amplifica, în loc s-o eliberezi. Să lovești o pernă pare ceva inofensiv, fiindcă perna este doar un obiect, nu o persoană sau un animal. Însă acest lucru hrănește sămânța furiei din subconștient. Exersând furia, creăm un obicei care poate deveni periculos și distructiv.

HRĂNIREA SUFERINȚEI

Buddha a spus: „Nimic nu poate supraviețui fără hrană“ – nici măcar iubirea. Dacă nu e alimentată, iubirea moare. Poți învăța moduri de a-ți hrăni iubirea în fiecare zi, făcând-o să prospere. Cum putem hrăni iubirea? Când producem gânduri, cuvinte și fapte pline de afecțiune, acestea hrănesc iubirea și o ajută să se dezvolte. Dar și suferința are nevoie de hrană pentru a supraviețui. Dacă vei continua să suferi, înseamnă că-ți hrănești zilnic suferința. Gândurile, conversațiile, filmele, cărțile, revistele și internetul sunt alimente senzoriale pe care le consumăm. Dacă nu alegem cu atenție lucrurile pe care le consumăm, acestea vor hrăni semințele furiei, fricii, violenței și discriminării din interiorul nostru. Dacă nu mai hrănim suferința, în cele din urmă, aceasta va muri.

BENEFICIILE SUFERINȚEI

Lucrul esențial capabil să neutralizeze furia este compasiunea. Dacă știi cum să generezi energia compasiunii, aceasta îți poate transforma furia. Când conștientizezi suferința altei persoane, când îi înțelegi suferința, în tine ia naștere dintr-odată compasiunea. Atunci nu mai suferi din cauza celui care te-a rănit. Nu mai vrei să-l pedepsești. Dimpotrivă, îți dorești să-l ajuți să sufere mai puțin. În acest caz, putem spune că suferința este benefică. Suferința dă naștere înțelegerii și compasiunii, adevăratele fundamente ale fericirii.

FĂRĂ NOROI NU EXISTĂ LOTUȘI

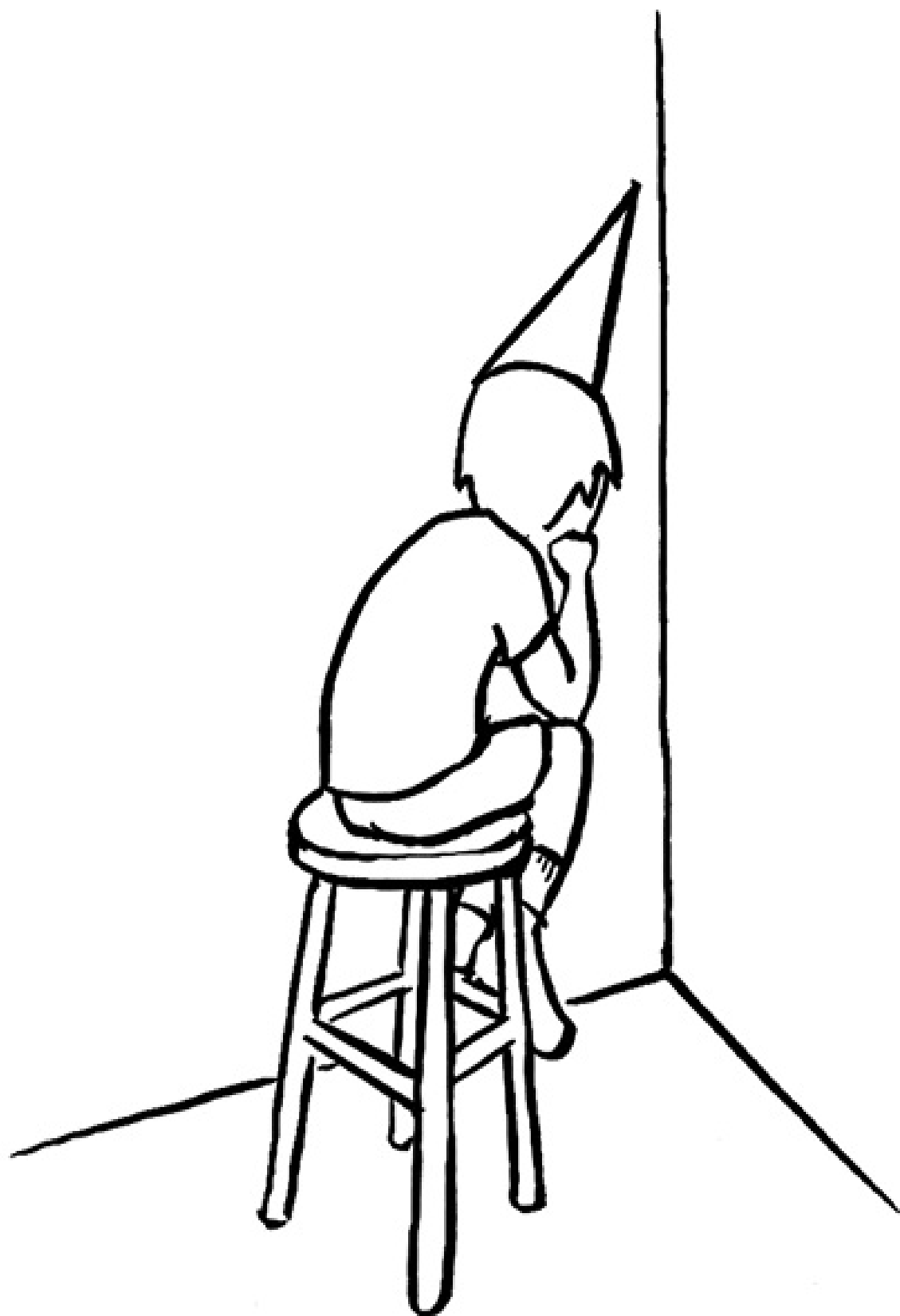
Transformarea furiei și a suferinței ne oferă șansa de a cunoaște fericirea. Fără suferință, nu există fericire. Avem nevoie de noroi pentru a cultiva flori de lotus; altminteri, acestea nu prind rădăcini. Furia și suferința noastră reprezintă noroiul pe care-l putem folosi pentru a cultiva fericirea, compasiunea și înțelegerea. Dacă știm cum să gestionăm și să ne transformăm suferința, aceasta se va reduce considerabil. Noroiul se va transforma în flori de lotus. Pentru a da naștere compasiunii, trebuie să ne înțelegem și să ne acceptăm suferința. Nu încerca să alungi suferința. Îmbrățișează-o cu tandrețe, asemenea unei mame care își ține în brațe copilul care plânge, și privește-o în profunzime. Astfel ai șansa să o înțelegi. Fiecare dintre noi poartă în el multă furie și suferință. Când nu știm cum să le gestionăm, suferim în continuare și îi facem să sufere și pe cei din jurul nostru. Când suntem răniți, prima reacție este să-l pedepsim sau să-l facem să sufere pe cel care ne-a făcut rău. Dar în clipa în care înțelegem că și ceilalți suferă la rândul lor, nu vom mai dori asta. Faptul că ascultăm suferința din interiorul nostru și al celuilalt dă naștere înțelegerii și compasiunii. Când în sufletul nostru se trezește compasiunea, aceasta începe să vindece și să transforme furia și suferința din inima noastră și din fiecare celulă a corpului.

PRIVEȘTE-I PE CEILALȚI

Când mergi cu autobuzul sau cu metroul, în loc să te gândești la tot felul de lucruri, uită-te la oamenii din jurul tău. Dacă le privești cu atenție expresia de pe chip, le vei vedea suferința. Când atingi suferința în acest fel, în tine se naște compasiunea. A privi ființele vii cu compasiune este un exercițiu extrem de puternic. Practicat timp de o săptămână, poate produce schimbări importante în viața ta și a celorlalți.

COPILUL DE CINCI ANI

Adeseori, suferința noastră începe încă din copilărie și continuă să crească odată cu noi. În fiecare dintre noi se află un copil de cinci ani. Se prea poate ca acest copil să fi suferit foarte mult. Un copil de cinci ani este fragil și poate fi rănit cu ușurință. Dacă nu sunt atenți, părinții le pot transmite copiilor întreaga lor furie și durere. La cinci ani, sufletul copilului este deja plin de frică și amărăciune. Un copil foarte mic nu e mereu în stare să-și exprime suferința într-un fel pe care ceilalți să-l poată auzi. Adulții din jurul lui îl vor întrerupe sau chiar vor țipa la el, în timp ce copilul își va căuta cuvintele cu stângăcie. O asemenea reacție este precum un șuvoi de apă rece ca gheață peste o inimă sensibilă. Copilul se va feri să mai aibă încredere în adulți, iar în inima lui va rămâne ascunsă o rană adâncă. Adulții repetă continuu asemenea gesturi, până când relația lor cu copiii se deteriorează. Cauza este lipsa de atenție. De pildă, dacă un părinte nu știe să-și controleze furia, poate distruge comunicarea cu copilul său, iar acesta va suferi întreaga viață, transmițând furia generației viitoare. Prin urmare, este important să intrăm în contact cu copilul de cinci ani din noi și să ne vindecăm rănile încă prezente. Putem învăța să ascultăm suferința acestui copil, să-l îmbrățișăm cu tandrețe. Când îmbrățișăm durerea și suferința cu energia prezenței conștiente și a compasiunii, ele încep să se transforme.



PACEA INTERIOARĂ

Putem să-l ascultăm pe celălalt și să-i înțelegem suferința doar dacă mai întâi le-am privit în profunzime, le-am acceptat și am fost blânzi cu fricile și furiile noastre. Ne împăcăm cu propriile frici, griji și resentimente și le privim în profunzime pentru a le înțelege cauzele. Acest lucru duce la transformare și vindecare. Faptul că ne conectăm cu eul nostru și ne împăcăm pe deplin cu propriile suferințe este esențial pentru a fi capabili să oferim iubire unei alte persoane. Toată lumea știe că pacea începe din interior, dar nu toți știu cum să procedeze. Printr-o practică bazată pe respirația conștientă, calmarea minții și relaxarea corpului, putem începe să creăm pace în interior și ne vom simți astfel mult mai bine. Înainte de a începe procesul de reconciliere cu alte persoane, trebuie să restabilim comunicarea cu noi înșine.



ÎMPĂCAREA CU SINE

Respirația conștientă este o metodă extraordinară de a face pace cu noi înșine. Simplul fapt că suntem pe deplin atenți la inspirația și expirația noastră ne ajută să ne liniștim. Când practicăm respirația conștientă, devenim prezenți. Nu trebuie să știm neapărat ce să facem sau ce să spunem. Orice s-ar petrece în jur, acordă-ți un scurt răgaz pentru a observa:

Inspirând, sunt conștient că inspir.

Expirând, sunt conștient că expir.

Când respirăm conștient, pacea se instalează în mod firesc. Energia conștientizării cuprinde aspecte precum atenție, preocupare și prietenie. Prin simpla conștientizare a respirației s-ar putea ca persoana cu care avem probleme să observe o schimbare în noi. Deși încă nu am redeschis comunicarea sau nu am început procesul de împăcare cu cealaltă persoană, energia noastră pașnică are deja un efect asupra sa. Când suntem conștienți de respirație, suntem pe cale să devenim mai prezenți, iar prezența conștientă este începutul trezirii.

LIMBAJUL IUBIRII

Pentru a fi în armonie cu alții, mai întâi trebuie să fim în armonie cu noi înșine. Asta presupune să ne recunoaștem și să ne acceptăm toate emoțiile și trăirile. De asemenea, trebuie să înțelegem că sursa suferinței noastre se află în noi înșine și nu în ceilalți – aceștia n-au făcut decât să atingă sămânța suferinței care există deja în noi. Astfel, înțelegem care a fost contribuția noastră la problema în cauză, ceea ce permite trezirea compasiunii.

Odată ce ne-am împăcat cu noi înșine, e mult mai ușor să mergem la celălalt și să spunem: „Știu că ai suferit foarte mult. Știu că și eu am contribuit la suferința ta. N-am fost atent și nu m-am priceput mai bine. N-am înțeles suficient de clar suferința ta și problemele cu care te confrunți. Poate că am spus sau am făcut lucruri care au agravat situația. Îmi pare rău. N-am vrut să te rănesc. Fericirea, siguranța, libertatea și bucuria ta sunt importante pentru mine. Întrucât m-am blocat în propria suferință, uneori nu m-am comportat cum ar fi trebuit. Poate ți-am dat impresia că vreau să te fac să suferi, însă nu e așa. Te rog, povestește-mi despre suferința ta, ca să nu mai fac din nou aceeași greșeală. Știu că fericirea ta este crucială pentru fericirea mea. Am nevoie de ajutorul tău. Vorbește-mi despre frica și disperarea ta, despre dificultățile tale, despre visurile tale, ca să te înțeleg mai bine“.

VICTIMA NUMĂRUL DOI

Să presupunem că cineva te-a făcut să suferi foarte mult. Poate ai impresia că ești singurul care suferă și că persoana respectivă este neglijentă sau răzbunătoare și de aceea ți-a provocat suferință. Dar dacă ai timpul și răbdarea necesare pentru a privi în profunzime, vei recunoaște suferința din sufletul celuilalt. Întrucât nu știe cum să-și gestioneze propria suferință, rămâne prima și cea mai importantă victimă a acesteia. Tu ești doar victima numărul doi.

CUM POT FI DE AJUTOR?

Uneori ai impresia că faci ceva din iubire și în beneficiul celuilalt. Dar dacă nu-l înțelegi pe celălalt în profunzime, acțiunile tale îi pot cauza suferință. Dacă nu înțelegi suferința, dificultățile și aspirațiile profunde ale celeilalte persoane, n-ai cum s-o iubești. Iubirea înseamnă înțelegere; fără înțelegere, nu există iubire adevărată. Trebuie să fim în stare să-l întrebăm pe celălalt: „Oare te înțeleg suficient de bine?” Acesta este limbajul iubirii. Dacă ești sincer, cealaltă persoană îți va vorbi despre suferința ei. Și odată ce i-ai înțeles suferința, îi poți hrăni iubirea.

NICĂIERI NU ESTE PREA DEPARTE

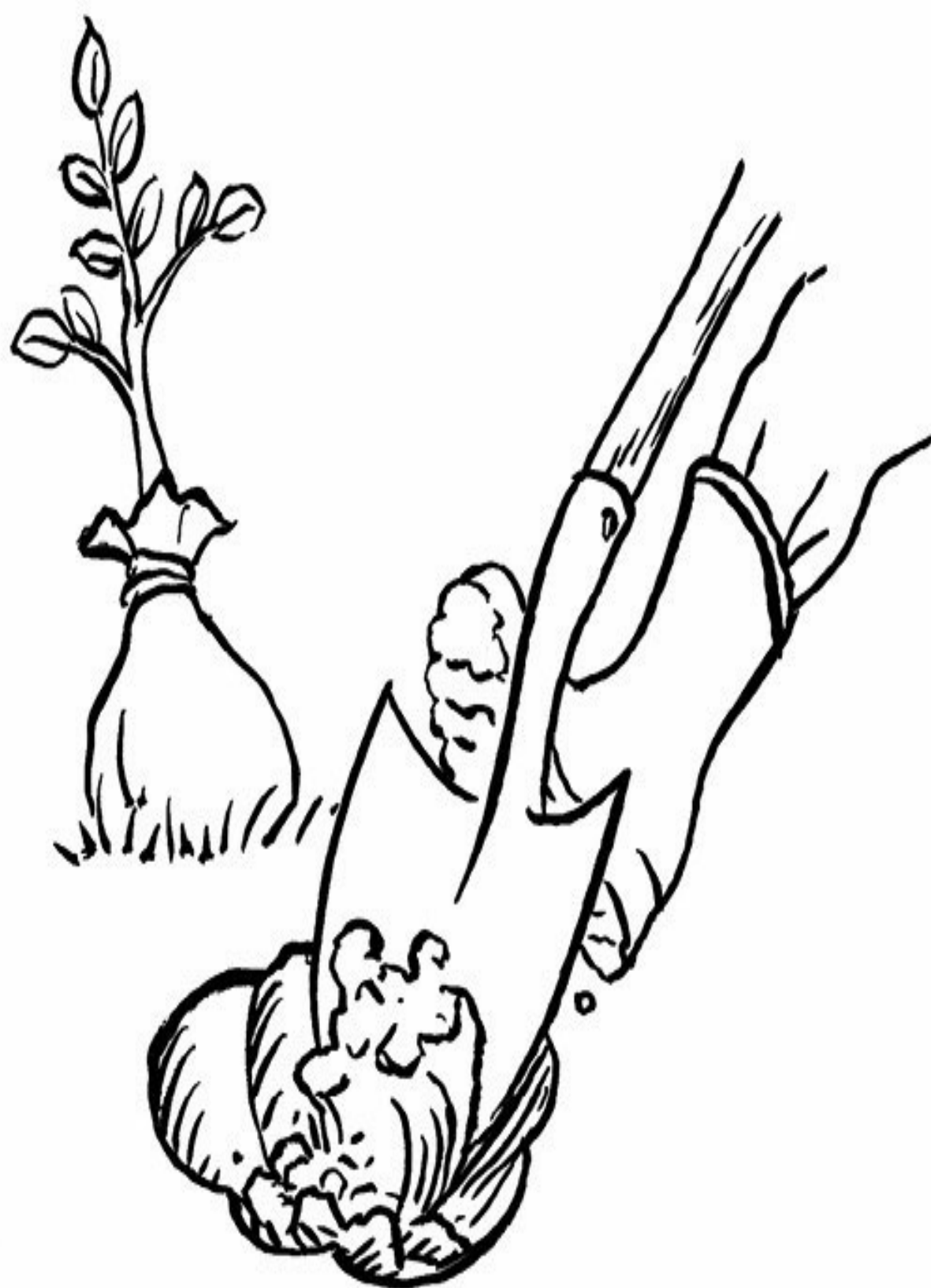
Uneori, persoana cu care vrem să ne împăcăm este prea departe și ni se pare că nu mai avem nici o șansă de a repara relația. Dar de ce n-ați vorbi la telefon? Dacă persoana respectivă îți aude vocea, riscul unor neînțelegeri este mai mic. Însă nu te baza pe mesaje sau e-mailuri pentru a-ți repara relația. Nu îți face prea multe griji în privința cuvintelor. Atâta vreme cât practici respirația conștientă și ești împăcat cu tine, celălalt va percepe acest lucru în vocea ta. Dacă te simți stabil și în armonie cu tine însuși, cuvintele tale vor deschide ușa către inima celuilalt. S-ar putea să nu se întâmple imediat, dar, în cele din urmă, ușa se va deschide larg.

ÎMPACĂ-TE CU CEI CARE NU MAI SUNT

Îți pare rău că nu i-ai spus cuiva ce ar fi trebuit înainte ca acesta să treacă în neființă? Regreți un lucru pe care l-ai făcut cât timp persoana era în viață și acum simți că este prea târziu să-ți repari greșeala? Nu trebuie să-ți pară rău, fiindcă persoana aceea se află încă în tine. Nu e cazul să te simți vinovat. Totul este posibil. Trecutul nu a murit: continuă să existe sub forma prezentului. Dacă știm cum să atingem prezentul în profunzime, putem atinge trecutul și chiar să-l transformăm. Zâmbește-i celui dispărut și spune-i ceea ce ai fi vrut să-i spui, dar n-ai avut ocazia. Exprimă-ți iubirea și recunoștința. Acest lucru îți va aduce pace sufletească și îți va reînnoi relația cu persoana respectivă. De asemenea, le va aduce bucurie celor din jur și generațiilor viitoare.

CUM SĂ NE SIMȚIM ÎN SIGURANȚĂ?

Adeseori, în cazul unui conflict, credem că problema este de cealaltă parte. Credem că e vina lor și dacă n-ar mai face un anumit lucru sau s-ar comporta altfel, am avea parte de liniște și de fericire. Prin urmare, putem fi motivați de dorința de a distruge cealaltă parte. Am putea chiar să ne dorim să nu mai existe. Dar dacă privim în profunzime, știm că noi nu suntem singurii care suferă; și ceilalți suferă la rândul lor. Când ne acordăm un răgaz pentru a ne calma și a examina situația cu atenție, înțelegem că și noi suntem răspunzători, că am contribuit la crearea conflictului prin modul nostru de a gândi, acționa sau vorbi, fie individual, fie ca un grup sau o națiune. Putem privi în profunzime pentru a înțelege care a fost contribuția noastră la problema ivită și să ne asumăm responsabilitatea. Când ne dăm seama cum am contribuit la conflict, inima noastră se deschide din nou și dialogul devine posibil. Vrem să ne acordăm șansa de a trăi în pace și în siguranță. Dacă avem această intenție și știm cum să-l includem pe celălalt în inima noastră, suferința se va diminua numaidecât. Și cealaltă parte își dorește să trăiască în pace și în siguranță. Când suntem motivați și animați de dorința de armonie, e foarte ușor să-l întrebăm pe celălalt: „Ce putem face ca să trăim amândoi în siguranță și în fericire?” Când vom fi capabili să punem această întrebare, situația se va schimba repede la un nivel profund.



EȘTI SIGUR?

Multe certuri și conflicte apar fiindcă suntem siguri de gândurile și percepțiile noastre. Una dintre cele mai profunde învățături ale lui Buddha este că nu trebuie să fim prea siguri de propriile idei. Nu te lăsa păcălit de propriile percepții. Chiar dacă ești convins că vezi clar, mai uită-te o dată. Fii deschis, gata să renunți la părerile tale. Același lucru este valabil și în ceea ce privește felul în care ne vedem unii pe alții și modul în care percepem lumea. Oare am înțeles clar situația? Avem responsabilitatea de a reflecta la fiecare situație cu acuratețe, așa cum este în realitate, nu prin prisma fricii sau a minții noastre discriminatorii. Observația limpede, nepărtinitoare și cuvintele pline de iubire ne pot ajuta enorm să creăm o conexiune și să înlăturăm furia, ura și discriminarea.

PERCEPȚII GREȘITE

Uneori avem impresia că cineva vrea să ne facă să suferim în mod intenționat. Prin urmare, ne înfuriem peste măsură, ba chiar ajungem la disperare și vrem, la rândul nostru, să-i facem rău, ferm convinși că persoana respectivă este o amenințare pentru noi. Războaiele constituie un produs pe scară largă al acestor neînțelegeri și frici. Același lucru se petrece în viețile noastre, însă la o scară mai restrânsă. Când comunicarea este deficitară, este foarte ușor să avem percepții greșite. O metodă de a le corecta este să stabilim un dialog. Putem spune: „Vreau să mă asigur că am înțeles ce ai spus“. Faptul că ne punem la îndoială percepțiile și ascultăm în profunzime, fără a avea prejudecăți și fără a-l judeca pe celălalt, este o practică extrem de puternică.

O MINTE DESCHISĂ

Adeseori nu avem percepții greșite doar despre ceilalți, ci și despre noi înșine. Înainte de a începe un dialog cu cineva, este important să practicăm respirația conștientă. Dacă ne calmăm emoțiile și privim în sufletul nostru, devenim conștienți de propriile trăiri și de eventualele percepții greșite care ne împiedică să-l auzim și să-l înțelegem pe celălalt. Acest lucru ne permite să comunicăm cu ceilalți într-un mod mult mai eficient. Procedând astfel, facem tot posibilul pentru a vedea și a auzi cu claritate, astfel încât ceea ce percepem să nu fie o creație a minții noastre subiective. Când mintea noastră este calmă și fără idei preconcepute, păstrăm contactul cu realitatea.

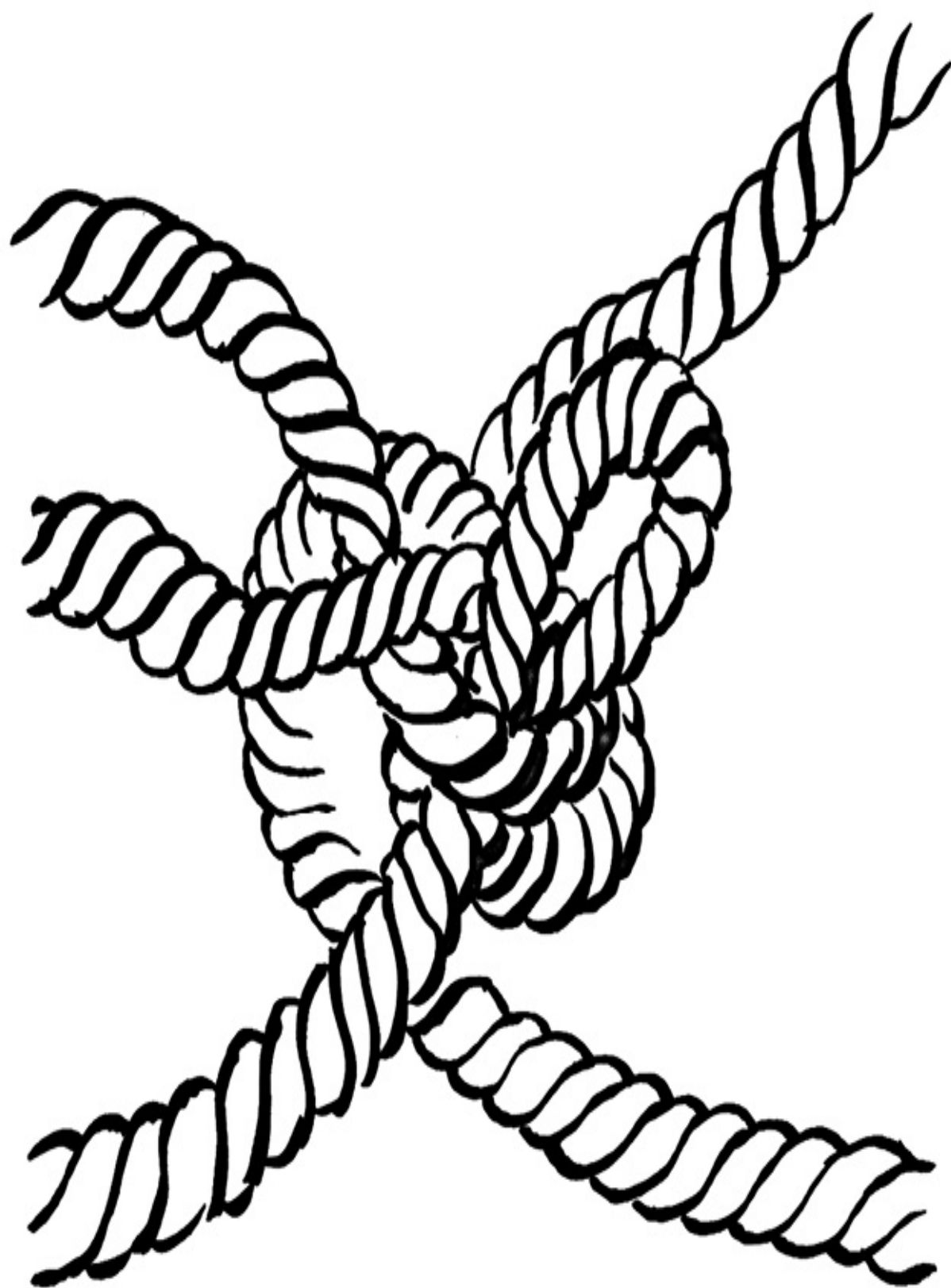
CÂT DE MARE E INIMA TA?

Practica incluziunii se bazează pe practica înțelegerii, a compasiunii și a iubirii. Cu înțelegere și iubire putem accepta și îmbrățișa orice și pe oricine – și nu vom suferi, întrucât avem o inimă mare. Cum ne deschidem inima? Aprofundând înțelegerea și compasiunea. Fiecare dintre noi ar trebui să se întrebe: pot face ceva pentru a-i deschide celuilalt ușa inimii mele și să-l accept?



NODURI INTERNE

În psihologia budistă se folosește termenul „formațiuni interne“ sau „noduri interne“. Când cineva ne spune un lucru neplăcut și nu înțelegem motivul, e posibil să ne supărăm. În interiorul nostru se formează un nod. Sursa tuturor nodurilor noastre interne este lipsa înțelegerii. Ne este greu să acceptăm că avem trăiri negative precum furia, frica și regretul. Construim mecanisme de apărare sofisticate pentru a le nega existența, însă aceste emoții caută în permanență să iasă la suprafață. Putem învăța să recunoaștem un nod din clipa în care a apărut și putem găsi moduri de a-l dezlega. Dacă îi acordăm întreaga noastră atenție de îndată ce se formează, ne va fi ușor să-l dezlegăm. Altminteri, nodul devine din ce în ce mai strâns și mai puternic, iar dezlegarea lui va fi și mai dificilă.



DEZLEGAREA NODURILOR ÎNTR-O RELAȚIE

Când suntem la începutul unei relații, amândoi ne simțim ușori și avem puține noduri interne. Putem risipi cu ușurință orice neînțelegere. Dar dacă lăsăm problemele să se acumuleze, se formează multe noduri și nu mai știm de unde să începem să le dezlegăm. Pentru a proteja fericirea amândurora, trebuie să devenim conștienți de nodurile noastre interne de îndată ce apar și să vorbim despre ele. O femeie mi-a spus că la doar trei zile după nuntă avea deja mai multe noduri interne, dar le-a ascuns de partenerul ei vreme de 30 de ani. Îi era teamă că dacă îi spunea partenerului despre ele aveau să se certe. În lipsa unei comunicări deschise, adevărate, nu putem fi cu adevărat fericiți. Când nu suntem conștienți de viața de zi cu zi, sădim semințele suferinței chiar în sufletul persoanei pe care o iubim cel mai mult.

OFERĂ UN DAR

Când suntem supărați pe cineva și încercăm în fel și chip să rezolvăm problema, dar fără succes, putem să-i oferim persoanei respective un dar. Îl pregătim din timp, când ne simțim fericiți, calmi și încrezători, și îl punem deoparte, pentru eventualitatea în care vom avea nevoie de el. Nu așteptăm până când ne înfuriem, fiindcă atunci nu vom mai vrea să facem asta. Apoi, când suntem supărați, îi oferim darul persoanei. Acest lucru înseninează imediat atmosfera. De obicei, când ne certăm, tot ce vrem este să-l pedepsim pe celălalt. Dar dacă facem exact contrariul și-i oferim acestuia un lucru care îi place, furia noastră se dizolvă și ajungem foarte repede la iubire și înțelegere.

INTERCONECTARE

Nimic nu este separat de restul. Toți suntem interconectați. Dacă avem grijă de celălalt, avem grijă de noi. Dacă avem grijă de noi, avem grijă de celălalt. Fericirea și siguranța nu sunt chestiuni individuale. Dacă tu suferi, eu sufăr. Dacă tu nu ești în siguranță, nici eu nu sunt. Eu nu pot fi cu adevărat fericit dacă tu suferi. Dacă tu zâmbești, și eu pot zâmbi. Este foarte important să înțelegem ideea de interconectare. Ne ajută să înlăturăm iluzia singurătății și să transformăm furia provenită din sentimentul de separare.

CUM DEZAMORSĂM O BOMBĂ

Când purtăm în noi prea multă furie și violență, devenim atât de tensionați, încât ne simțim ca o bombă gata să explodeze. Suferim enorm, iar suferința noastră se revarsă asupra celor cu care trăim sau muncim. Oamenii încep să se teamă de noi, preferând să stea la distanță. Prin urmare, avem impresia că toată lumea este împotriva noastră. Ne simțim foarte singuri. Când suferim, avem tendința să dăm vina pe ceilalți, să-i considerăm sursa suferinței noastre. Nu ne dăm seama că poate ceilalți vor să ne ajute, însă noi am devenit asemenea unei bombe pe cale să explodeze. Sau poate cunoști pe cineva în această situație și, cu toate că ai dori să-l ajuți, rămâi la distanță fiindcă ai impresia că poate exploda în orice moment. Mai întâi trebuie să lucrezi cu tine însuși. Practică respirația conștientă și mersul conștient; acceptă-ți suferința și vorbește cu iubire. Abia atunci îl poți aborda pe celălalt cu o prezență solidă și un discurs atent. Acest lucru poate fi extrem de benefic pentru ambele părți. Ascultând în profunzime și vorbind cu iubire, poți restabili comunicarea.

TREI FRAZE PENTRU SITUAȚIILE ÎN CARE SUFERI

Următoarele trei fraze te pot ajuta atunci când ești furios și nu vrei să te lași pradă furiei tale. Prima dintre ele este: „Când inspir, știu că sufăr“. Adeseori nu ne dăm seama că suferim și, prin urmare, devenim o victimă a propriei suferințe. Dacă spunem: „Când inspir, știu că sufăr“, suferința există în continuare, însă devenim conștienți de ea. Acest lucru schimbă complet situația.

A doua frază este: „Știu că și tu suferi“. De obicei avem impresia că noi suntem singurii care suferă, că suntem victima răutății sau a cruzimii altuia. Uităm că și cealaltă persoană suferă la rândul ei și acesta este motivul pentru care a făcut sau a spus lucruri neplăcute.

A treia frază este: „Am nevoie de ajutorul tău“. Avem nevoie de ajutor fiindcă suferim. Vrem să înțelegem ce s-a întâmplat. La rândul său, celălalt are nevoie de ajutorul nostru, nu de o pedeapsă. Această frază simplă ne amintește că ne putem ajuta unul pe celălalt, în loc să agravăm situația. Cerându-i celuilalt ajutorul, putem detensiona numaidecât situația.

TRĂDARE ȘI LOIALITATE

Acolo unde există trădare, există și loialitate. În fiecare dintre noi există deopotrivă sămânța trădării și sămânța loialității. Nici o situație în care sunt implicate două persoane nu este doar responsabilitatea uneia dintre ele. Dacă ești într-o relație, poți hrăni zilnic sămânța loialității atât în tine, cât și în partener. Felul în care vorbești și te comporți poate fi plin de compasiune, de bunăvoință și de iubire. Când cineva manifestă compasiune, oamenii sunt atrași de el în mod natural, tot așa cum le place să se așeze și să se relaxeze la umbra unui copac impunător. Dacă suntem în stare să ne păstrăm prospețimea, compasiunea, iubirea și răbdarea, putem să ne transformăm relația și partenerul.

SPRIJINUL COMUNITĂȚII

Recunoașterea suferinței presupune să recunoaștem că avem nevoie de ajutor. E mult mai ușor să practicăm compasiunea dacă avem de partea noastră energia și sprijinul unei comunități. Comunitatea ne ajută să nu ne pierdem speranța. Nu e întotdeauna ușor să ne depășim singuri suferința. Chiar dacă nu vrem să facem rău nimănui sau să creăm suferință, acest lucru este inevitabil. Nimeni nu este perfect. Fiecare dintre noi are nevoie de ajutor. Găsește o cale de a fi în preajma unor oameni care știu cum să asculte în profunzime, care te pot ajuta să înțelegi situația cu mai multă claritate. Acest lucru îți hrănește compasiunea. Când inima noastră este plină de compasiune, suferim mai puțin, întrucât compasiunea are puterea de a vindeca. Găsește-ți refugiu într-o comunitate; vei fi capabil să-i ajuți pe alții și pe tine însuși.

ÎNDEMÂNAREA

Învăță să te hrănești pe tine însuși și pe cei dragi cu bucurie. A iubi pe cineva înseamnă să-l înțelegi. Înseamnă să știi cum să-i dăruiești bucurie și fericire prin modalități concrete. Dacă acționezi cu îndemânare, cuvintele și gesturile tale îi vor aduce celuilalt prosepțime și bucurie. Uneori, o vorbă bună este suficientă pentru a ajuta pe cineva să se deschidă ca o floare. Trebuie să deprindem arta de a crea fericire. Dacă în copilărie am văzut că mama sau tatăl nostru crea fericire în familie, știm deja cum să procedăm. Dar dacă părinții noștri nu știau să creeze fericire, s-ar putea să nu știm nici noi.

În comunitatea noastră, ne străduim să învățăm arta de a-i face fericiți pe oameni. Ideea nu este să avem sau nu dreptate, ci să fim mai mult sau mai puțin îndemânatici. A crea fericire este o artă. A trăi împreună cu alții este o artă. Chiar dacă avem toată bunăvoința din lume, s-ar putea să-l facem pe celălalt foarte nefericit. Bunele intenții nu sunt suficiente. Trebuie să cunoaștem arta de a-l face fericit pe celălalt. Artă este esența vieții. Încearcă să vorbești și să acționezi cu îndemânare. Substanța artei este prezența conștientă. Când ești prezent, ești mai îndemânatic. Acest lucru se învață prin practică.

CONSILIUL ÎNȚELEPȚILOR

Unii au impresia că nu sunt văzuți sau ascultați niciodată cu adevărat de către ceilalți. Iar asta le provoacă suferință. Trebuie să practicăm arta de a asculta suferința altora. Sunt oameni care au capacitatea de a asculta în profunzime, cu compasiune. Trebuie să ne uităm în jur, să-i identificăm și să-i invităm să formeze un fel de consiliu al înțelepților, care să asculte suferința oamenilor și a națiunii. Pentru a-i putea ajuta pe alții, mai întâi trebuie să acționăm cu compasiune înăuntrul propriilor noastre frontiere. A acționa cu înțelepciune și compasiune în interiorul propriilor granițe constituie primul pas pentru a ajuta lumea.

RECONCILIERE INTERNAȚIONALĂ

Suferința unei persoane reprezintă suferința întregii lumi. Dacă poți ajuta fie și numai o singură persoană, ajuți lumea întreagă. Până când nu reușim să ne ascultăm propria frică și propria furie, nu vom fi capabili să ascultăm și să înțelegem frica și furia celorlalți oameni, ale celorlalte națiuni. Ura, violența, furia și terorismul provin din percepții greșite. Ca națiuni și indivizi, avem nenumărate percepții greșite despre noi înșine și despre ceilalți; acestea constituie baza urii, a fricii și a neîncrederii. Fiecare dintre noi trebuie să privească și să asculte în profunzime pentru a se înțelege pe sine, pe ceilalți și situația, pentru a înlătura percepțiile greșite. Iar acest lucru nu poate fi realizat cu ajutorul bombelor, al armelor, al puterii militare sau al liderilor aleși. Situația țării noastre și a lumii din care facem parte este prea importantă pentru a fi lăsată doar pe mâna politicienilor. Trebuie să ascultăm în profunzime, cu compasiune, și să vorbim cu iubire – cu noi înșine, cu cei dragi, cu comunitatea noastră, cu cei necunoscuți, la toate nivelurile societății.

UN NOU ÎNCEPUT

Firește, am făcut greșeli. Firește, nu am fost prea pricepuți. Firește, am adus suferință nouă înșine și celor din jurul nostru. Dar asta nu ne împiedică să devenim mai buni, să ne transformăm, să o luăm de la început. Acest lucru presupune să ne analizăm în profunzime și cu sinceritate pe noi înșine, acțiunile, vorbele și gândurile noastre din trecut, și să reîncepem de la zero în ceea ce ne privește pe noi și relațiile noastre cu ceilalți. Buddha spunea că n-ai cum să înveți dacă n-ai suferit. Învățăm din greșeli. Putem s-o luăm de la capăt oricând, chiar și în ultima clipă a vieții noastre. În cele 24 de ore ale unei zile, avem sute de ocazii de a o lua de la început.

DEZARMARE UNILATERALĂ

Când suntem împăcați cu noi înșine, putem trăi în pace și iubire. Când întrupăm pacea și iubirea, putem schimba mai ușor situațiile dificile. Dezarmarea poate fi realizată unilateral. Când depui armele înseamnă că ai decis să nu-i mai ataci sau să îi rănești pe ceilalți. Chiar dacă aceștia încă nu sunt conștienți de acest lucru, din momentul în care ai depus armele, renunți la luptă și o iei de la început, începi procesul de vindecare și treci printr-o transformare care, foarte curând, va avea efecte și asupra celorlalți. Atunci e posibil ca și aceștia să ia decizia de a renunța la luptă și să-și transforme la rândul lor percepțiile greșite, furia și violența. Putem face asta ca indivizi, dar și ca națiune.

A AVEA GRIJĂ DE NOI ÎNȘINE ÎNSEAMNĂ A AVEA GRIJĂ DE CEILALȚI

Buddha ne-a spus povestea unui maestru acrobat și a elevei sale. Cei doi dădeau câte un spectacol în fiecare zi. Bărbatul ținea un băț de bambus, iar fetița se suia pe el. Într-o zi, maestrul spuse: „Copila mea, e important să avem grijă unul de altul. Eu am grijă de tine și tu ai grijă de mine, iar astfel suntem amândoi în siguranță când ne câștigăm existența cu spectacolele noastre“. Fetița răspunse: „Maestre, eu văd altfel lucrurile. Cred că dacă eu am grijă de mine și tu ai grijă de tine, atunci amândoi suntem în siguranță, ne susținem unul pe celălalt și continuăm să ne câștigăm existența cu spectacolele noastre“. Fetița înțelegea adevărata natură a interconectării. Nu există discriminare, nu există separare. Atunci când avem grijă de noi înșine, avem grijă și de ceilalți. A avea grijă de noi înseamnă a avea grijă de alții.

Dar cum avem grijă de noi? Practicând prezența conștientă. Fiind atenți la ceea ce se petrece în corpul și în mintea noastră. Ne aducem mintea în corp și ne înrădăcinăm în momentul prezent. Respirăm în mod conștient și ne relaxăm trupul. Când ne ținem sub control emoțiile intense și învățăm să ne recunoaștem percepțiile greșite, descoperim sursa suferinței noastre. Cum ai grijă de ceilalți? Atunci când mergi la lucru, condu cu atenție – în felul acesta ai grijă de copiii tăi, de partenerul sau partenera ta. Rezultatul te va uimi. Vei descoperi că dacă ai grijă de tine însuși, dacă îți vindecă rănilor, îi vei putea vindeca și rănilor celuilalt. Ceilalți vor observa transformarea ta.

EFEMERITATEA

Avem tendința să credem că vom rămâne aceiași pentru totdeauna, iar persoana cu care avem un conflict va rămâne la fel pentru totdeauna și nu se va schimba niciodată. Această iluzie ne împiedică să trăim într-un mod care ne poate face fericiți, pe noi și pe celălalt. De obicei, când pierdem ceva sau pe cineva, suferim. Dar atâta vreme cât persoana sau lucrul acela este lângă noi, nu îl apreciem. Totul este supus schimbării. Dacă înțelegem acest lucru, îi vom aprecia mai profund pe ceilalți și vom putea face chiar astăzi ceva pentru fericirea lor, întrucât știm că mâine s-ar putea să fie prea târziu.

CUM FACEM FAȚĂ CONFUZIEI

Sunt momente în care ne simțim pierduți, derutați, când nu știm ce e de făcut. Să ripostăm sau nu? Să spunem ceva sau nu? Să plecăm sau să rămânem? Este o stare de confuzie. Cel mai bun lucru pe care-l putem face în asemenea situații este să ne oprim și să revenim în noi înșine, respirând conștient. Când suntem atenți la respirația noastră, ne liniștim și dobândim mai multă claritate. Când ne aflăm într-o stare de confuzie, e posibil să ne cuprindă frica și să facem lucruri care înrăutățesc situația. Prin urmare, cel mai bine este să nu facem nimic. Revenim în noi înșine și practicăm respirația conștientă pentru a ne echilibra. Dacă în interiorul nostru este liniște și pace, ne vom da seama care este cel mai bun lucru pe care-l putem spune sau face în situația respectivă.

EVITĂ URMĂTORUL RĂZBOI

Nu-i vei face pe alții să sufere decât dacă suferi și tu. Dacă în sufletul tău este pace și fericire, nu vei cauza suferință altora. Privind în interiorul nostru, ne putem da seama cum am contribuit la suferința celor care provoacă violență, prin neglijența noastră și prin felul în care ne trăim viața de zi cu zi. Trebuie să învățăm să gândim, să vorbim și să acționăm în moduri lipsite de violență, furie, ură și frică. Știm prea bine că violența nu face altceva decât să dea naștere la și mai multă violență. Cu toate acestea, ea a devenit însăși substanța vieții noastre. Mulți dintre noi trăiesc în locuri marcate de violență pe străzi și chiar în propriile case. Atunci de ce ne miră că ne certăm și privim violența ca pe o metodă de a rezolva problemele? Dacă vrem să protejăm viața, trebuie să examinăm în profunzime, ca indivizi și ca națiune, adevărata natură a violenței și a războaielor. Trebuie să facem tot ce ne stă în puteri pentru a preveni noi războaie. Dacă nu facem altceva decât să protestăm, nu vom fi pregătiți atunci când va izbucni următorul război, peste cinci sau zece ani. Pentru a preveni războaiele, trebuie să practicăm pacea începând chiar de astăzi. A crea pace în inimile noastre, în modul nostru de a vedea lucrurile, în relațiile noastre cu ceilalți și cu lumea reprezintă cea mai bună metodă de a ne asigura că nu vom avea parte de un nou război. Războaiele constituie rodul conștiinței noastre colective. Dacă începem să cultivăm pacea abia atunci când un nou război este iminent, va fi deja prea târziu. Pacea începe aici și acum.

O SĂGEATĂ POATE SALVA DOUĂ PĂSĂRI

Când rezolvăm conflictele interioare, rezolvăm și conflictele cu ceilalți. O săgeată poate salva simultan două păsări – dacă nimerește în ramura pe care stau păsările, acestea își iau zborul. Mai întâi ai grijă de tine însuși. Acceptă aspectele conflictuale din interiorul tău, cu atenție, privind în profunzime și manifestând bunăvoință, iubire și compasiune față de tine însuși. Apoi împacă-te cu cei apropiați, înțelegându-i și iubindu-i, chiar dacă uneori le lipsește înțelegerea.

VINDECAREA

Când devenim conștienți că am făcut ceva ce le-a provocat suferință altora, care e soluția? Poate că cei pe care i-am făcut să sufere sunt încă în viață sau poate că au murit. Cum ne putem corecta greșeala? Rana pe care am cauzat-o nu a afectat doar trupul sau conștiința celui alt, ci și pe noi înșine. Suferința este încă în sufletul nostru. Când devenim conștienți de ea, putem începe să inspirăm și să expirăm, spunând: „Când inspir, sunt conștient de rana din mine; când expir, am grijă de rana din mine“.

Când inspir, spun: „Îmi pare rău“, când expir, spun: „N-o să mai fac“.

UNDE VOM FI

Furios de-a lungul timpului, închid ochii și privesc în profunzime:

Peste trei sute de ani, unde vei fi tu și unde voi fi eu?

PRACTICI PENTRU PACE ȘI RECONCILIERE

CONȘTIENTIZAREA SUFERINȚEI

Când respiri în mod conștient, creezi o energie a conștienței pe care o poți folosi pentru a-ți recunoaște și a-ți îmbrățișa durerea și amărăciunea. Acest lucru aduce ușurare și bucurie, alină durerea și transformă suferința. Nu încerca să fugi de trăirile și emoțiile dificile. Respirând conștient, acceptă-le. Respirația conștientă calmează și purifică trupul și mintea. Ne ajută să ne eliberăm tensiunile din corp și grijile din minte cu privire la trecut sau la viitor. Respirația conștientă ne permite să vedem realitatea așa cum este, ne ajută să renunțăm la percepțiile greșite și la suferințe. Înlătură durerea, readuce echilibrul și fericirea. Practica respirației conștiente ne poate dăruia o stare de bine, încredere și libertate.

PRACTICA ASCULTĂRII PROFUNDE

Ascultarea profundă constituie baza reconcilierii. Ori de câte ori vrem să practicăm arta ascultării profunde, putem reciti mai întâi fragmentul de mai jos. Avalokiteshvara este o ființă extraordinară, având capacitatea de a asculta în profunzime pentru a alina suferința.

Invocăm numele tău, Avalokiteshvara. Tânjim să învățăm felul tău de a asculta pentru a alina suferințele din această lume. Tu știi cum să ascuți - pentru a înțelege. Invocăm numele tău pentru a practica ascultarea cu toată atenția și deschiderea noastră. Vom sta și vom asculta pentru a înțelege. Vom sta și vom asculta cu atâta atenție, încât vom auzi atât vorbele rostite ale celuilalt, cât și cele rămase nespuse. Știm că doar ascultând în profunzime putem alina în mare măsură suferința celuilalt.

RESPIRAȚIA ABDOMINALĂ PENTRU CALMAREA EMOȚIILOR PUTERNICE

Uneori ne simțim copleșiți de emoțiile noastre și uităm că suntem mult mai mult decât ele. Când apare o emoție puternică, spune: „Bun-venit, emoție. Știu că ești acolo. Mă voi ocupa de tine“. Practică respirația abdominală profundă, conștientă. Așază-te sau întinde-te. Pune o mână pe abdomen, imediat sub buric, și inspiră și expiră profund. Fii conștient de abdomenul care se ridică și coboară în timp ce inspiri și expiri.

Nu te mai gândi la nimic. Concentrează-te pe respirație și pe abdomen.

Când inspir,

abdomenul meu urcă.

Când expir,

abdomenul meu coboară.

Cu cât te gândești mai mult la ceea ce te-a supărat, cu atât emoția pe care o simți va deveni mai puternică. Prin urmare, concentrează-ți atenția în mod constant asupra respirației. Fii conștient de abdomenul care se ridică și coboară în timp ce inspiri și expiri. Știi că poți ține sub control furtuna din interior. Ești mai mult decât o simplă emoție.

CELE ȘASE MANTRE

O mantra este o formulă magică având puterea de a produce o schimbare atunci când este recitată cu concentrare și discernământ. Pentru a avea efect, trebuie să fim prezenți pe deplin atunci când o intonăm. Uneori, mantrele sunt rostite cu voce tare pentru a fi auzite de alții, alteori le spunem pentru noi înșine. Folosește mantrele care funcționează în cazul tău sau modifică-le în funcție de nevoile tale.

1. SUNT AICI PENTRU TINE

Uneori ne ascundem în știrile de dimineață, la micul dejun. Alteori ne pierdem în gândurile și planurile noastre. Uneori suntem la volan, iar partenerul nostru stă lângă noi, însă am uitat complet de el. Alteori mâncăm și nici măcar nu știm cine stă la masă cu noi. Cel drag se află acolo fizic, dar e ca și cum n-ar fi. Pentru a iubi pe cineva, trebuie să fim prezenți sută la sută. Mantra: „Sunt aici pentru tine“ spune că ne pasă de celălalt, ne place să fim în prezența lui. Îl ajută pe celălalt să se simtă sprijinit și fericit.

2. ȘTIU CĂ EȘTI AICI ȘI SUNT FOARTE FERICIT

Uneori uităm că nimic nu durează veșnic. Credem că persoana iubită va fi cu noi pentru totdeauna și uităm cât de valoroasă este prezența ei în momentul de față. Atunci când suntem cu adevărat alături de persoana iubită, ea devine cât se poate de reală. În acele momente, ea este o manifestare minunată a vieții și e bine să-i împărtășim acest lucru, spre binele ei și al nostru.

3. ÎȚI SIMT DUREREA ȘI SUNT AICI PENTRU TINE

Poate că am spus sau am făcut un lucru și am rănit pe cineva. E bine să fim conștienți de acest lucru. Dar nu ne putem aștepta ca persoana să fie dispusă să vorbească despre asta numai decît. S-ar putea să sufere încă foarte mult. Însă noi vrem să știe că suntem sensibili la durerea ei și că suntem pregătiți să-i fim alături. Simplul fapt de a recunoaște suferința celuilalt și de a-i oferi sprijinul nostru aduce alinare.

4. SUFĂR: TE ROG, AJUTĂ-MĂ

Uneori, aceasta este mantra cea mai dificilă. E nevoie de smerenie pentru a recunoaște că am fost răniți și avem nevoie de ajutor; mândria sau frica de respingere ne poate împiedica să cerem sprijin. Însă trebuie să le comunicăm celor dragi că ne-au rănit; altminteri se vor acumula multe frustrări, până când, într-o zi, nu vom mai suporta și vom dori să ne despărțim. Sensul acestei mantre ar putea fi: „Te rog, conștientizează lucrul care m-a rănit și te rog să-mi explici de ce ai spus sau ai făcut asta“.

5. ACESTA ESTE UN MOMENT FERICIT

Această mantra poate fi practică oricînd. Avem tendința să uităm numeroasele ocazii în care putem fi fericiți. Ni le putem reaminti, în sinea noastră și unii altora, rostind această mantra. Prin urmare, când vă așezați împreună la masă, de pildă, cineva poate întreba: „Ce crezi despre momentul acesta?“ Iar altcineva va răspunde: „Acesta este un moment fericit“.

6. ÎNTR-UN FEL, AI DREPTATE

Uneori primim foarte multe aprecieri. Avem nevoie să fim apreciați din când în când, însă trebuie să avem grijă să nu devenim aroganți. Atunci putem spune, în sinea noastră sau cu voce tare: „Într-un fel, ai dreptate“. Cu alte cuvinte: „Da, am acest dar, însă nu este doar al meu; mi-a fost transmis de strămoșii mei. Oricine are un dar sau un talent“.

Uneori suntem criticați. Într-o oarecare măsură avem nevoie de criticile altora pentru a progresa, dar e important să nu fim blocați de acestea. Putem spune această mantra în sinea noastră sau cu voce tare: „Într-un fel, ai dreptate“. Semnificația ei este: „Da, uneori manifest această trăsătură nefericită, dar sunt mult mai mult decât atât. Acest lucru l-am primit de la strămoșii mei și sunt pe cale să-l transform, spre binele lor și al meu“.

MEDITAȚIA COPILULUI DE CINCI ANI

Un copil de cinci ani este vulnerabil și poate fi rănit foarte ușor. Cu toții am avut la un moment dat cinci ani, iar copilul acela încă mai trăiește în noi. În această meditație, pătrunde în interiorul tău și intră în contact cu copilul de cinci ani, care e posibil să sufere încă foarte mult și a fost neglijat atâta vreme. Respiră profund, eventual privește o fotografie cu tine la vârsta de cinci ani și spune: „Mă văd ca pe un copil de cinci ani și inspir. Îi zâmbesc copilului de cinci ani și expir“.

Următorul pas este să-ți imaginezi persoana pe care o percepi drept cauza suferinței tale ca pe un copil de cinci ani. Poate te-ar ajuta dacă ți-ai imagina părinții la vârsta de cinci ani. Spune: „Când inspir, îl văd pe tatăl meu ca pe un copil de cinci ani. Când expir, îi zâmbesc copilului de cinci ani care a fost tatăl meu“. Poate că avem o imagine a tatălui nostru la vârstă adultă, dar uităm că și el a fost odată un băiețel ale cărui sentimente puteau fi rănite cu ușurință. Dacă te ajută, găsește o fotografie de-a tatălui tău din copilărie și privește-o. Inspiră, expiră și zâmbește-i tatălui tău ca unui copil de cinci ani. Vei vedea că și el poartă răni în suflet, la fel ca tine. În acel moment, tu ești tatăl tău. Devii una cu obiectul contemplației tale, iar în sufletul tău vor lua naștere înțelegerea și compasiunea.

Poți practica următoarea meditație ghidată, în poziția șezând:

Inspirând, mă văd ca pe un copil de cinci ani.

Expirând, îi zâmbesc copilului de cinci ani.

Inspirând, îl văd pe copilul de cinci ani, fragil și vulnerabil.

Expirând, îi zâmbesc cu iubire copilului de cinci ani din mine.

Inspirând, îl văd pe tatăl meu ca pe un copil de cinci ani.

Expirând, îi zâmbesc tatălui meu ca unui copil de cinci ani.

Inspirând, îl văd pe tatăl meu la cinci ani, fragil și vulnerabil.

Expirând, îi zâmbesc cu iubire și înțelegere tatălui meu la cinci ani.

Inspirând, îl văd pe tatăl meu suferind în copilărie.

Expirând, o văd pe mama mea suferind în copilărie.

Inspirând, îi văd pe tatăl și pe mama mea în mine.

Expirând, le zâmbesc părinților mei din mine.

SĂ O LUĂM DE LA ÎNCEPUT

Aceasta este o metodă care ne ajută să rezolvăm un conflict sau o problemă atunci când apare. A o lua de la început presupune să ne examinăm cu onestitate, să vedem cum am contribuit la conflictul respectiv prin ceea ce am gândit, spus sau făcut. Astfel putem să prevenim acumularea unor emoții neplăcute și să depășim situațiile dificile. Este o practică de recunoaștere și apreciere a aspectelor pozitive din noi înșine și din celălalt.

Mai întâi folosim metoda pentru noi înșine, apoi pentru relația cu celălalt. Putem folosi această metodă în relația cu partenerul nostru, cu părinții, copiii, prietenii sau colegii noștri.

Metoda are patru etape: „udăm floarea“ (ne exprimăm aprecierea), ne exprimăm regretul, ne exprimăm suferința, cerem ajutor.

1. UDĂM FLOAREA

Privește în profunzime pentru a-i vedea calitățile celui alt și exprimă-ți aprecierea pentru ele. Împărtășește-i cel puțin trei calități pe care le-ai observat la el și lucruri pentru care îi ești recunoscător, în termeni cât mai concreți. Uneori, pentru a exprima ceea ce ne-a deranjat, s-ar putea să fim nevoiți să udăm florile cuiva un timp îndelungat pentru a repara relația și a clădi din nou încrederea. Acum ai ocazia să pui în lumină atuurile celui alt și să-l încurajezi să-și dezvolte trăsăturile pozitive. Oamenii apropiați și relațiile noastre sunt asemenea unor flori ce trebuie udate în mod regulat pentru a-și

păstra prospețimea și pentru a rămâne în viață. Dacă nu udăm și florile celuilalt, iubirea sau relația dintre noi se va ofili sau chiar se va stinge.

2. NE EXPRIMĂM REGRETUL

Putem menționa stângăciile din faptele, vorbele sau gândurile noastre pentru care n-am avut încă ocazia să ne cerem scuze. Odată ce am recunoscut modul în care am contribuit la conflictul sau problema în cauză, putem să ne cerem scuze numaidecât.

3. NE EXPRIMĂM SUFERINȚA

Îi putem împărtăși celuilalt cum am fost răniți de faptele, vorbele sau gândurile lui. Dar înainte de a vorbi, ține cont de faptul că majoritatea percepțiilor noastre sunt greșite. Adeseori, dificultățile și suferințele noastre își au originea în trecut, în primii ani ai copilăriei. Dacă privim în profunzime, ne vom da seama că durerea noastră provine din semințele suferinței din interiorul nostru și nu este cauzată de o altă persoană. De asemenea, puteți ruga o altă persoană, în care aveți încredere amândoi, să fie de față la discuție, să vă susțină cu prezența ei.

4. CEREM AJUTOR

Când ne împărtășim problemele cu cineva, îl ajutăm să ne înțeleagă mai bine. Acest lucru îi permite să ne ofere ajutorul de care avem nevoie cu adevărat. Poate că în prezent trecem printr-o situație foarte tensionată la lucru sau la școală, în acest caz îl putem ruga pe celălalt să fie înțelegător cu noi și să ne

sustină.

UN TRATAT DE PACE

Când ne înfuriem, nu mai semănăm deloc cu o floare frumoasă, ci mai degrabă cu o bombă gata să explodeze; sute de mușchi faciali se încordează. Un „tratată de pace“ este o înțelegere pe care o semnăm ca individ, cuplu sau ca o familie, în prezența altora, pentru a spori șansele de a ne gestiona furia în mod eficient. Nu este doar o foaie de hârtie – este un exercițiu care ne poate ajuta să trăim împreună fericiți un timp îndelungat. Tratatul are două părți: una pentru persoana supărată și una pentru cea care a cauzat această situație. Când ne supărăm sau când cineva e supărat pe noi, dacă respectăm termenii tratatului de pace, vom reveni la o stare de calm și de echilibru, care ne permite să restabilim armonia în relațiile noastre.

TRATATUL DE PACE

Pentru a trăi fericiți împreună, pentru a ne dezvolta în continuare și pentru a ne aprofunda iubirea și înțelegerea, noi, subsemnații, ne angajăm să respectăm și să practicăm următoarele:

Eu, cel supărat, sunt de acord:

- 1.Să mă abțin de la a spune sau a face orice ar putea agrava situația sau înăspri furia.
- 2.Să nu-mi suprim furia.

3.Să practic respirația conștientă și să găsesc refugiu în insula sinelui meu.

4.Cu calm, în decurs de 24 de ore, să-l informez pe cel care m-a supărat despre furia și suferința mea, verbal sau printr-o notă de împăcare.

5.Să-i propun o întâlnire mai târziu în cursul acestei săptămâni (de exemplu, vineri seară) pentru a discuta mai detaliat, verbal sau printr-o notă de împăcare.

6.Să nu spun: „Nu sunt supărat. E în regulă. Nu sufăr. N-am de ce să fiu supărat“.

7.Să practic respirația conștientă și să-mi analizez în profunzime viața de zi cu zi – în timp ce stau jos, întins sau merg – pentru a observa că:

a) Uneori am avut un comportament nepotrivit.

b) L-am rănit pe celălalt din cauza obiceiului meu.

c) Sămânța puternică a furiei din interiorul meu reprezintă cauza principală a furiei mele.

d) Suferința celuilalt, care hrănește semințele furiei mele, reprezintă cauza secundară.

e) Cealaltă persoană caută doar să-și aline propria suferință.

f) Atât timp cât celălalt suferă, nu pot fi cu adevărat fericit.

8.Să-mi cer scuze imediat, fără să mai aștept până vineri seară, de îndată ce devin conștient de lipsa mea de îndemânare și de atenție.

9.Să amân întâlnirea de vineri, dacă nu mă simt suficient de calm pentru a mă întâlni cu cealaltă persoană.

Eu, cel care a cauzat situația, sunt de acord:

1.Să-i respect sentimentele celui alt, să nu-l iau în râs și să-i las suficient timp să se calmeze.

2.Să nu-l presez pentru a sta de vorbă imediat.

3.Să confirm că am primit cererea celui alt de a ne întâlni, exprimată verbal sau printr-un bilet scris, și să-l asigur că voi fi prezent.

4.Să practic respirația conștientă și să găsesc refugiu în insula sinelui meu pentru a observa că:

a) Port în mine semințele furiei și ale lipsei de bunăvoință, precum și un obicei care îl face pe celălalt nefericit.

b) Am crezut în mod greșit că dacă-l voi face pe celălalt să sufere, mă voi elibera de propria suferință.

c) Sufăr și eu atunci când îl fac pe celălalt să sufere.

5.Să-mi cer scuze de îndată ce devin conștient de lipsa mea de îndemânare și de atenție, fără a încerca să mă justific și fără să mai aștept până la întâlnirea de vineri.

Semnat, _____

Data _____

Locul _____

NOTĂ DE ÎMPĂCARE

Dacă ne-a supărat cineva, trebuie să-i comunicăm asta în decurs de 24 de ore. Dacă nu ne simțim în stare să vorbim calm cu persoana respectivă și termenul este pe cale să expire, putem folosi o notă de împăcare. Ideea este să nu mergem la culcare înainte de a ne exprima emoția într-o manieră calmă. Acest lucru este benefic și pentru celălalt, întrucât e posibil să se întrebe de ce nu zâmbim. Din momentul în care știm că persoana cealaltă a primit nota noastră, ne vom simți mai ușurați. Poți folosi nota următoare sau poți compune alta, în funcție de situație.

NOTĂ DE ÎMPĂCARE

Data: _____

Ora: _____

Dragă, _____ ,

Voiam să-ți spun că azi dimineată (după-amiază), ai spus (făcut) ceva ce m-a mâhnit foarte tare. Am suferit foarte mult. Ai spus (făcut):

Am putea găsi un moment ca să stăm de vorbă și să lămurim situația? Ai putea să-mi spui când e un moment potrivit pentru tine?

Cu dragoste, al tău, _____ .

MEDITAȚIA ÎMBRĂȚIȘĂRII

Această meditație poate fi practică cu persoane pe care le iubești și în care ai încredere, mai ales dacă ai avut un conflict. Pentru început, inspiră profund și vizualizează-te alături de persoana iubită peste trei sute de ani. Apoi deschide larg brațele și îmbrățișează-o. Dacă reușim să percepem atât natura noastră trecătoare, cât și a celui drag, vom înțelege cât de prețioasă este fiecare clipă petrecută împreună. Nu vom mai pierde timpul supărându-ne reciproc și provocându-ne unul altuia suferință.

Când îmbrățișezi pe cineva, mai întâi respiră în mod conștient pentru a da viață viziunii tale despre natura trecătoare. „Când inspir, știu că în această clipă viața este prețioasă. Când expir, mă bucur de această clipă din viață.” Zâmbește-i persoanei din fața ta și exprimă-ți dorința de a o îmbrățișa. Este o practică și, în același timp, un ritual. Când îți contopești trupul și mintea pentru a fi prezent în totalitate și plin de viață, efectuezi un ritual. Îmbrățișează-l pe celălalt cu blândete, inspiră și expiră de trei ori, simțind cât de prețioasă este prezența sa. Apoi desprinde-te din îmbrățișare și zâmbește din nou – un zâmbet ce exprimă recunoștință și iubire.

SCRISOARE DE DRAGOSTE

Dacă întâmpini dificultăți cu o persoană apropiată, poți petrece câteva clipe singur pentru a-i scrie o scrisoare. Acordă-ți un răgaz de trei ore și folosește cuvinte pline de iubire. În timp ce scrii, contemplă în profunzime natura relației tale. De ce este comunicarea atât de dificilă? De ce nu ai fost fericiți? Poți începe scrisoarea în felul următor: „Dragul meu fiu, știu că ai suferit foarte mult în ultimii câțiva ani. N-am fost capabil să te ajut – de fapt, chiar am înrăutățit situația. Intenția mea nu este să te fac să suferi. Poate că nu știu cum să procedez. Poate încerc să-mi impun ideile și prin asta îți provoc suferință. În trecut am crezut că tu m-ai făcut să sufăr. Acum îmi dau seama că eu eram responsabil pentru propria suferință și că te-am făcut să suferi. Sunt tatăl tău și nu vreau să suferi“. Dedică-ți cel puțin trei ore sau chiar o zi întreagă pentru a scrie această scrisoare. Vei descoperi că persoana care încheie scrisoarea nu este aceeași cu cea de la început. Pacea, înțelegerea și compasiunea te-au transformat. Se pot întâmpla multe în doar 24 de ore. În asta constă puterea exprimării cu iubire.

AL PATRULEA EXERCİȚIU DE PREZENȚĂ CONȘTIENTĂ

Cele cinci exerciții de prezență conștientă constituie recomandări concrete privind practicarea prezenței conștiente, a compasiunii și a înțelegerii. Ele ne ajută să decidem cum să răspundem diferitelor situații cu care ne confruntăm. Al patrulea exercițiu se referă la practica ascultării profunde și a exprimării cu iubire, pentru a restabili comunicarea și a permite împăcarea.

Fiind conștient de suferința cauzată de neatenția și de incapacitatea mea de a-i asculta pe ceilalți, mă angajez să cultiv comunicarea cu iubire și ascultarea cu compasiune pentru a combate suferința și a încuraja împăcarea și pacea, în mine însumi și între alți oameni, între grupuri etnice și religioase, precum și între națiuni. Conștient de faptul că vorbele mele pot aduce fericire sau suferință, mă angajez să vorbesc cu sinceritate, folosind cuvinte ce inspiră încredere, bucurie și speranță. Când în mine se manifestă furia, sunt hotărât să nu vorbesc. Voi practica respirația conștientă și mersul conștient pentru a recunoaște furia și a o analiza în profunzime. Știu că sursa furiei se găsește în percepțiile mele greșite și în lipsa de înțelegere a suferinței mele și a celuiilalt. Voi vorbi și voi asculta de o manieră ce ne permite, mie și celuiilalt, să transformăm suferința și să găsim o cale de ieșire din situațiile dificile. Sunt hotărât să nu răspândesc vești de a căror veridicitate nu sunt sigur și să nu spun cuvinte care provoacă separare sau conflict. Voi exersa în mod perseverent pentru a-mi cultiva capacitatea de a înțelege, a iubi, a mă bucura, a-i accepta pe ceilalți și a transforma treptat furia, violența și frica din adâncul conștiinței mele.

Călugări și laici practică arta de a trăi conștient în tradiția lui Thich Nhat Hanh în cadrul unor comunități retrase, răspândite în lumea întreagă. Pentru a ajunge la oricare dintre aceste comunități sau pentru informații în legătură cu persoane sau familii care li se alătură pentru o perioadă de practică, vă rugăm să contactați:

European Institute of Applied Buddhism

Schaumburgweg 3

51545 Waldbröl

Germania

www.eiab.eu

Le Monastère de la Source Guérissante

2 Rue Pascal Jardin

77510 Verdelot

Franța

<https://sourceguerissante.fr/>

O parte dintre câștigurile din vânzările pentru această carte susțin munca lui Thich Nhat Hanh de răspândire a păcii și învățăturile sale despre meditația mindfulness în întreaga lume. Pentru mai multe informații despre cum puteți ajuta, vizitați site-ul www.thichnhatanhfoundation.org.

Plum Village publică de trei ori pe an The Mindfulness Bell, un periodic despre arta de a trăi conștient în tradiția lui Thich Nhat Hanh.

Pentru a vă abona sau pentru a vedea catalogul mondial Sangha, vizitați mindfulnessbell.org.